

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа  
№4 городского округа Чапаевск Самарской области**

РАССМОТРЕНО

Председатель МО

\_\_\_\_\_

Г.Ю. Зинина

Приказ № 235  
от «30» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_

С.В. Лужанская

Приказ № 235  
от «30» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ №4 г.о. Чапаевск

\_\_\_\_\_

И.М. Филатова

Приказ № 235  
от «30» 08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10-11 классов

(реализация 11 класс)

**г.о. Чапаевск 2023 год**

## Пояснительная записка

### Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

-Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413;

- Основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ №4г.о.Чапаевск;

### Рабочая программа обеспечена учебниками, включенными в федеральный перечень учебников:

В. И. Лях, А. А. Зданевич «Физическая культура 10 -11 классы» М.: Просвещение, 2017.

### Место учебного предмета в учебном плане:

В средней школе физическая культура изучается в 10-11 классах на базовом уровне. На изучение данного предмета в учебном плане отводится следующее количество часов:

Класс изучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
10 класс	3 часа	102
11 класс	3 часа	102
Всего за уровень обучения	204	

**Целью программы** в средней школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- содействие гармоничному развитию, укрепление здоровья школьников, развитие основных физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и коррегирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта, дальнейшее развитие координационных ( ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, ритм, согласование движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, воспитание инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии.

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

## Требования к уровню усвоения

### Ученик научится

- владеть способами организации и проведения разно образных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владеть широким арсеналом двигательных действий физически упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### Двигательные умения, навыки и способности.

**В метании на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12 -15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1м 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 разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки);

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатка физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющий низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

## **2. Содержание учебного предмета, курса.**

### **11 класс**

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

**Базовый уровень**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

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

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

## **Гимнастика с элементами акробатики:**

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

## **Легкая атлетика**

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек . Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут. Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

## **Баскетбол.**

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

### **Волейбол**

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование ( индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.



### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы.

11класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов на изучение	Кол-во контрольных работ
<b>1 четверть</b>			
<b>Легкая атлетика-15 часов</b>			
1	Правила безопасности. Подтягивание в висе.	1	
2	Совершенствование низкого старта. Бег 100 м.	1	
3	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Бег 100 м.	1	
4	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Бег 100 м. Медленный бег 4 мин.	1	
5	Совершенствование разбега в прыжках в длину. Бег 100 м.	1	
6	Контрольный урок – бег 100 м.	1	
7	Совершенствование отталкивания в прыжках в длину. Медленный бег 5 мин.	1	
8	Совершенствование приземления в прыжках в длину.	1	

9	Контрольный урок – прыжок в длину с разбега.	1	
10	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания».	1	
11	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания».	1	
12	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания».	1	
13	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Бег 1500 м.	1	
14	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Бег 2000 м.	1	
15	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Бег 2000 м.	1	
<b>Баскетбол-9 ч</b>			
16	ТБ на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости движения.	1	
17	Ведение мяча при сближении с соперником. Учебная игра.	1	
18	Броски мяча в корзину в движении. Учебная игра.	1	
19	Штрафной бросок. Учебная игра.	1	

20	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1	
21	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1	
22	Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.	1	
23	Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.	1	
24	Контрольный урок – бросок мяча в корзину после ведения. Учебная игра.	1	
<b>2 четверть</b>			
<b>Гимнастика- 21</b>			
25	Меры безопасности на уроках гимнастики. Подъём в упор силой на перекладине (Ю); толчком ног подъём в упор (Д).	1	
26	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	1	
27	Подъём в упор силой на перекладине (Ю); толчком ног подъём в упор (Д).	1	
28	Подъём в упор силой на перекладине (Ю); толчком ног подъём в упор (Д).	1	
29	Подъём переворотом в упор (Ю); толчком двух ног вис углом (Д).	1	
30	Подъём переворотом в упор (Ю); толчком двух ног вис углом (Д).	1	

31	Контрольный урок – подъем переворотом в упор (Ю); толчком двух ног вис углом (Д).	1	
32	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (Ю); равновесие на нижней жерди (Д).	1	
33	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (Ю); равновесие на нижней жерди (Д).	1	
34	Стойка на плечах из седа ноги врозь на брусьях (Ю); упор присев на одной, махом соскок (Д).	1	
35	Контрольный урок – стойка на плечах из седа ноги врозь на брусьях (Ю); упор присев на одной, махом соскок (Д)	1	
36	Акробатика. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см. (Ю); сед углом (Д).	1	
37	Кувырок назад через стойку на руках (Ю); стойка на лопатках (Д).	1	
38	Кувырок назад через стойку на руках (Ю); стойка на лопатках (Д).	1	
39	Контрольный урок – кувырок назад через стойку на руках (Ю); стойка на лопатках (Д).	1	
40	Стойка на руках с помощью (Ю); кувырок назад в полу шпагат.(Д).	1	
41	Стойка на руках с помощью (Ю); кувырок назад в полу шпагат.(Д).	1	
42	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину – Ю; прыжок углом с разбега (конь в ширину) – Д	1	

43	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину – Ю; прыжок углом с разбега (конь в ширину) – Д	1	
44	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину – Ю; прыжок углом с разбега (конь в ширину) – Д	1	
45	Контрольный урок – опорный прыжок ноги врозь через коня в длину – Ю; прыжок углом с разбега (конь в ширину)– Д.	1	
<b>Баскетбол-3</b>			
46	ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты.	1	
47	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1	
48	Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1	
<b>3 четверть</b>			
<b>Волейбол-27</b>			
49	Правила поведения в спортзале. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1	
50	Ф и С – одно из средств всестороннего развития личности.	1	
51	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений.	1	

52	Совершенствование передач мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений.	1	
53	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	1	
54	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	1	
55	Совершенствование передач мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений.	1	
56	Совершенствование передач мяча над собой и во встречных колоннах.	1	
57	Совершенствование перемещений. Учебная игра.	1	
58	Совершенствование передач мяча над собой и во встречных колоннах. Учебная игра.	1	
59	Совершенствование передач мяча над собой и во встречных колоннах. Учебная игра.	1	
60	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	
61	Совершенствование передач мяча над собой и во встречных колоннах. Учебная игра.	1	
62	Совершенствование верхней прямой подачи	1	
63	. Совершенствование передач мяча над собой и во встречных колоннах. Учебная игра.	1	
64	Совершенствование приема мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	1	

65	Совершенствование приема мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	1	
66	Совершенствование блокирования нападающего удара. Учебная игра.	1	
67	Совершенствование прямого нападающего удара.	1	
68	Совершенствование одиночного блокирования наподдающего удара. Учебная игра.	1	
69	Совершенствование нападающего удара.	1	
70	Совершенствование одиночного блокирования наподдающего удара. Учебная игра.	1	
71	Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Тактика игры. Учебная игра.	1	
72	Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.	1	
73	Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Групповые и командные действия в защите. Учебная игра.	1	
74	Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1	
75	Контрольный урок – прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	

**4 четверть**

**Баскетбол-15**

76	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости движения. Двухсторонняя игра. Меры безопасности.	1	
77	Самоконтроль и дозировка нагрузки. Совершенствование ведения мяча при сближении с соперником. Двухсторонняя игра.	1	
78	Совершенствование техники ведения мяча при сближении с соперником. Двухсторонняя игра.	1	
79	Совершенствование ловли и передачи мяча от груди в движении. Совершенствование техники ведения мяча при сближении с соперником. Двухсторонняя игра.	1	
80	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Двухсторонняя игра.	1	
81	Совершенствование бросков мяча в корзину после ведения. Двухсторонняя игра.	1	
82	Совершенствование техники ведения мяча при сближении с соперником. Двухсторонняя игра.	1	
83	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости движения.	1	
84	Ведение мяча при сближении с соперником. Учебная игра.	1	
85	Броски мяча в корзину в движении. Учебная игра.	1	
86	Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
87	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1	



88	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1	
89	Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.	1	
90	Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.	1	
<b>Легкая атлетика-12</b>			
91	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.	1	
92	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	
93	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000м. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс)	1	
94	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки)	1	
95	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100м.	1	
96	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	
97	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000м. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс)	1	
98	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки)	1	

99	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.	1	
100	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс)	1	
101	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении.. Прыжки в длину с разбега. . Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс)	1	
102	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении.. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки)	1	

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов на изучение	Кол-во контрольных работ	Планируемые предметные результаты
1. 1.1	Базовая часть Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		Обучающиеся получают возможность узнать основы техники безопасности, о физической культуре и Олимпийском движении; о влиянии возрастных особенностей организма на физическое развитие, о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; познакомятся терминологией спортивных игр.
1.2	<b>Легкая атлетика</b>	<b>27</b>		<b>Личностные:</b> проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения

			<p>использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности, владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>познавательные:</b> понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.</li> <li>- <b>коммуникативные:</b> владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.</li> <li>- <b>регулятивные:</b> добросовестно выполнять учебные задания, уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия</li> </ul>
--	--	--	--

				<p>физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</p>
1.3	<b>Гимнастика</b>	21		<p><i>Личностные:</i> проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>познавательные:</i> понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.</li> <li>- <i>коммуникативные:</i> владеть культурой речи, вести</li> </ul>

			<p>диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p><b>- регулятивные:</b> добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</p>
1.4	<b>Вариативная часть Спортивные игры Баскетбол и волейбол</b>	54	<p><b>Личностные:</b> проявлять положительное отношение к занятиям физической культурой, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о</p>

				<p>функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>познавательные:</b> понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.</li> <li>- <b>коммуникативные:</b> владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.</li> <li>- <b>регулятивные:</b> добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами</li> </ul>
--	--	--	--	---

				наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>		