

**Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура»
для уровня среднего общего образования (базовый уровень) . 10-11 класс**

Рабочая программа составлена на основе примерной образовательной программы по физической культуре для уровня среднего общего образования (базовый уровень).

Программа детализирует и раскрывает содержание, стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом.

Программа среднего общего образования рассчитана на изучение физической культуры в 10-11-х классах.

В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

Целью школьного физического воспитания 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.

Учебным планом МОУ Кузнечихинской СШ ЯМР изучение учебного предмета «Физическая культура» в объеме 204 часов, в том числе, в 10 классе 102 часов (3 часа в неделю), в 11класс 102 часов (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Базовый уровень

1. 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.

2. 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.

3. 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.*

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы:

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

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

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

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн).

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

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

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

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

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

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

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

2. Планируемые метапредметные результаты освоения рабочей программы:

1. Регулятивные универсальные учебные действия

К концу обучения обучающийся 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

К концу обучения обучающийся 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**

К концу обучения обучающийся 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;
- 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.

3. Планируемые **предметные результаты** освоения рабочей программы:

К концу обучения обучающийся 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).

Обучающийся 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.*

Тематическое планирование по учебному предмету «физическая культура» для 10 классов

№	Вид программного материала	10 класс		
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	4		
1.1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, оздоровительные мероприятия	1	Приобретают знания и умения по выполнению основных оздоровительных мероприятий, направленных на восстановление организма после нагрузок и повышение работоспособности. Демонстрируют знания и умения по использованию основных оздоровительных мероприятий по восстановлению организма после нагрузок и повышению работоспособности.	https://mega-talant.com/biblioteka/prezentaciya-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy-fizicheskogo-vospitaniya-100401.html презентация
1.2	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, особенности соревновательной деятельности	1	Приобретают знания и умения особенностей соревновательной деятельности в массовых видах спорта и порядке подготовки к ней. Демонстрируют знания и умения по подготовке к соревновательной деятельности в избранном виде спорта.	http://www.myshared.ru/slide/182001/
1.3	Формы организации занятий физической культурой, государственные требования к уровню ГТО	1	Приобретают знания о формах проведения занятий и умений по их планированию, контролю и регулированию нагрузок. Демонстрируют знания о формах проведения занятий и умения по их планированию, контролю и регулированию нагрузок	http://www.myshared.ru/slide/1321184/ презентация https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/ приказ
1.4	Современное состояние физической культуры и спорта в России, основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	1	Беседа - Обосновывают роль и значение спорта в России, его положительное влияние на связь между народами. Разъясняют статьи 3, 20, 28, 29, 30 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приводят примеры их использования в личной жизни.	https://sudact.ru/law/rasporiazhenie-pravitelstva-rf-ot-24112020-n-3081-r/strategiia-razvitiia-fizicheskoi-kultury-i/ приказ https://myslide.ru/presentation/sovremennoe-sostoyanie-fizicheskoi-kultury-i-sporta-v-rossii презентация
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Демонстрируют знания и умения по использованию основных оздоровительных мероприятий по восстановлению организма после	

			нагрузок и повышению работоспособности.	
2.1	Оздоровительные системы физического воспитания	1		https://mega-talant.com/biblioteka/prezentaciya-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy-fizicheskogo-vospitaniya-100401.html
2.2	Современные фитнес-программы	1	Приобретают знания и умения по выполнению основных фитнес-программ, направленных на восстановление организма после нагрузок и повышение работоспособности. Демонстрируют знания и умения по использованию основных фитнес-программ по восстановлению организма после нагрузок и повышению работоспособности.	https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Kafedra-fizicheskogo-pitanija/PublishingImages/Pages/studymaterials/№%20Лекция%2012.pdf
2.3	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии	1	Готовят доклад - Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений. Приобретают знания и умения по индивидуальной подготовке корректирующей направленности.	https://mega-talant.com/biblioteka/prezentaciya-zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-nachalnoy-shkole-81870.html
3	Физическое совершенствование	95		
3.1	Гимнастика с основами акробатики	18	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	http://www.rfrg.org — Федерация художественной гимнастики http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки
3.2	Легкая атлетика	27	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura Легкая атлетика" Легкая атлетика: новости, результаты, фото http://www.runners.ru/ Легкая атлетика:

			качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Википедия http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5
3.3	Лыжные гонки	21	Называют имена выдающихся лыжников современности. Применяют правила подбора лыжного инвентаря. Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Демонстрируют приемы оказания первой помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	http://ru.sport-wiki.org/zimnie-vidy-sporta/ спортивная энциклопедия http://www.flgr.ru/ федерация лыжных гонок России https://www.skispeed.ru/federatsii/flgyao/ федерация лыжных гонок Ярославль
3.4	Плавание	1	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Применяют разученные упражнения для развития силы, двигательных способностей. Соблюдают требования и правила нахождения в бассейне, в открытом водоеме. Соблюдают личную и общественную гигиену. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	https://russwimming.ru/ Всероссийская федерация плавания http://sport-men.ru/ Обучение технике плавания https://is.gd/e8ooMz ► Школа плавания https://marathonec.ru/vidy-i-discipliny-plavaniya/ Виды и дисциплины плавания
3.5	Баскетбол	8	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	http://www.kes-basket.ru/ Школьная баскетбольная лига. http://sport-men.ru/ Обучение игры в

			действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	баскетбол. http://www.basket.ru — Федерация баскетбола Российская Федерация баскетбола www.basket.ru Сайт о баскетболе России www.rus-basket.ru Ассоциация студенческого баскетбола www.pro100basket.ru Баскетбольный портал http://www.eurobask
3.6	Волейбол	5	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	http://www.volley.ru — Федерация волейбола
3.7	Футбол	5	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.	http://www.euro-football.ru/ Европейский футбол. http://zb-sport.dshs-koeln.de/ Центральная научная спортивная библиотека http://lib.sportedu.ru/ Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. rt.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendocument Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры.
3.8	мини-футбол	4	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от	https://sportsgroup.ru/raznyie-vidyi-sporta/istoriya-mini-futbola.html история развития мини футбола https://futsalrussia.com/ федерация фудзал,

			ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.	https://ffyar.ru/ ГООО Федерация мини-футбола г. Ярославля
3.9	Спортивные единоборства	4	Описывают правила и технику спортивных единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спортивных единоборств, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных спортивных единоборств, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе изучения. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными единоборствами.	https://proteinfo.ru/zozh/vidy-i-osobennosti-edinoborstv/ виды спортивного единоборства https://world-sport.org/single_combat/ единоборства
3.10	Прикладная физическая подготовка	2	. Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200702307 прикладная физическая подготовка http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/gavronina-goberman-prikladnaya-fizicheskaya-kultura-primenenie-staticheskih-uprazhnenij.pdf учебник
Итого:		102		

Тематическое планирование по учебному предмету «физическая культура» для 11 классов

№	Вид программного материала	11 класс		
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	4		
1.1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, оздоровительные мероприятия	1	Приобретают знания и умения по выполнению основных оздоровительных мероприятий, направленных на восстановление организма после нагрузок и повышение работоспособности. Демонстрируют знания и умения по использованию основных оздоровительных мероприятий по восстановлению организма после нагрузок и повышению работоспособности.	https://mega-talant.com/biblioteka/prezentaciya-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy-fizicheskogo-vospitaniya-100401.html презентация
1.2	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, особенности соревновательной деятельности	1	Приобретают знания и умения особенностей соревновательной деятельности в массовых видах спорта и порядке подготовки к ней. Демонстрируют знания и умения по подготовке к соревновательной деятельности в избранном виде спорта.	http://www.myshared.ru/slide/182001/
1.3	Формы организации занятий физической культурой, государственные требования к уровню ГТО	1	Приобретают знания о формах проведения занятий и умений по их планированию, контролю и регулированию нагрузок. Демонстрируют знания о формах проведения занятий и умения по их планированию, контролю и регулированию нагрузок	http://www.myshared.ru/slide/1321184/ презентация https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/ приказ
1.4	Современное состояние физической культуры и спорта в России, основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта,	1	Беседа - Обосновывают роль и значение спорта в России, его положительное влияние на связь между народами. Разъясняют статьи 3, 20, 28, 29, 30 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приводят примеры их использования в	https://sudact.ru/law/rasporiazhenie-pravitelstva-rf-ot-24112020-n-3081-r/strategiia-razvitiia-fizicheskoi-kultury-i/ приказ

	туризма, охраны здоровья		личной жизни.	https://myslide.ru/presentation/sovremennoe-sostoyanie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-rossii презентация
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		
2.1	Оздоровительные системы физического воспитания	1	Приобретают новые знания о современных оздоровительных системах. Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека.	https://megatalant.com/biblioteka/prezentaciya-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy-fizicheskogo-vozpitanija-100401.html
2.2	Современные фитнес-программы	1	Приобретают знания и умения по выполнению основных фитнес-программ, направленных на восстановление организма после нагрузок и повышение работоспособности. Демонстрируют знания и умения по использованию основных фитнес-программ по восстановлению организма после нагрузок и повышению работоспособности.	https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Kafedra-fizicheskogo-vozpitanija/PublishingImages/Pages/studymaterials/№%20Лекция%2012.pdf
2.3	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии	1	Приобретают знания и умения по индивидуальной подготовке корректирующей направленности. Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений.	https://megatalant.com/biblioteka/prezentaciya-zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-nachalnoy-shkole-81870.html
3	Физическое совершенствование	95		
3.1	Гимнастика с основами акробатики	18	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	http://www.rfrg.org — Федерация художественной гимнастики http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки
3.2	Легкая атлетика	27	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

			характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Легкая атлетика" Легкая атлетика: новости, результаты, фото http://www.runners.ru/ Легкая атлетика: Википедия http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5
3.3	Лыжные гонки	21	Называют имена выдающихся лыжников современности. Применяют правила подбора лыжного инвентаря. Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Демонстрируют приемы оказания первой помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	http://ru.sport-wiki.org/zimnie-vidy-sporta/ спортивная энциклопедия http://www.flgr.ru/ федерация лыжных гонок России https://www.skispeed.ru/federatsii/flgyao/ федерация лыжных гонок Ярославль
3.4	Плавание	1	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Применяют разученные упражнения для развития силы, двигательных способностей. Соблюдают требования и правила нахождения в бассейне, в открытом водоеме. Соблюдают личную и общественную гигиену. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	https://russwimming.ru/ Всероссийская федерация плавания http://sport-men.ru/ Обучение технике плавания https://is.gd/e8ooMz ► Школа плавания https://marathonec.ru/vidy-i-discipliny-plavaniya/ Виды и дисциплины плавания
3.5	Баскетбол	8	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	http://www.kes-basket.ru/ Школьная

			типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	баскетбольная лига. http://sport-men.ru/ Обучение игры в баскетбол. http://www.basket.ru — Федерация баскетбола Российская Федерация баскетбола www.basket.ru Сайт о баскетболе России www.rus-basket.ru Ассоциация студенческого баскетбола www. pro100basket.ru Баскетбольный портал http://www.eurobask
3.6	Волейбол	5	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	http://www.volley.ru — Федерация волейбола
3.7	Футбол	5	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.	http://www.euro-football.ru/ Европейский футбол. http://zb-sport.dshs-koeln.de/ Центральная научная спортивная библиотека http://lib.sportedu.ru/ Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. rt.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendocument Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры.
3.8	мини-футбол	4	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в	https://sportsgroup.ru/raznyie-vidyi-sporta/istoriya-mini-futbola.html история

			процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.	развития мини футбола https://futsalrussia.com/ федерация фудзал, https://ffyar.ru/ ГООО Федерация мини-футбола г. Ярославля
3.9	Спортивные единоборства	4	Описывают правила и технику спортивных единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спортивных единоборств, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных спортивных единоборств, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе изучения. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными единоборствами.	https://proteinfo.ru/zozh/vidy-i-osobennosti-edinoborstv/ виды спортивного единоборства https://world-sport.org/single_combat/ единоборства
3.10	Прикладная физическая подготовка	2	. Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200702307 прикладная физическая подготовка http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/gavronina-goberman-prikladnaya-fizicheskaya-kultura-primenenie-staticeskikh-uprazhnenij.pdf - учебник
Итого:		102		

