

Город Сочи
Негосударственное (частное) общеобразовательное учреждение
(НОУ) гимназия «Школа бизнеса»

УТВЕРЖДЕНО
приказ от 30 августа 2021 года № 207

Директор

Л.Н. Полникова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По *физической культуре*

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

Количество часов *207 ч (105 часов в 10 классе, 102 часа в 11 классе)*

Учитель *Никитина Марина Геннадьевна*

Программа разработана

- в соответствии с *Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 года № 413 с изменениями и дополнениями);*

- с учетом *примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 28 июня 2016 г., № 2/16-з;*

- с учетом *УМК: В.И. Лях 10-11 класс. Рабочая программа «Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень)». Автор: В.И. Лях– М.: Просвещение, 2019 г.*

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная **рабочая программа** по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11-х классов уровня среднего общего образования разработана **соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:**

Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Законом Краснодарского края от 16.07.2013 № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае» (с изменениями и дополнениями);

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (вступает в силу с 01.09.2021 года);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 465 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах РФ (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в образовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 г. № 254 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями, от 23.12.2020 г. № 766);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее – СанПиН 1.2.3685-21);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СП 2.4.3648-20);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1 / 2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»» (на период действия мер);

- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24 декабря 2018 года;

На основании следующих инструктивных и методических материалов:

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);

- Универсальных кодификаторов распределенных по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы по уровням общего образования и элементов содержания по учебным предметам для использования в федеральных и региональ-

ных процедурах оценки качества образования, одобренных решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 12.04.2021 г. № 1/21), подготовленных Федеральным государственным бюджетным научным учреждением «Федеральный институт педагогических измерений»;

- Письма Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011 г. № МД-1552/03 «Рекомендации по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием»;

- Письма министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 21.07.2021 г. № 47-01-13-15183/12 «О формировании учебных планов образовательных организаций Краснодарского края»;

- Письма министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 13.07.2021 г. № 47-01-13-14546/21 «О составлении рабочих программ учебных предметов и календарно-тематического планирования»;

- Методических рекомендаций для образовательных организаций Краснодарского края о преподавании (учебного предмета) в текущем учебном году;

- основной образовательной программы среднего общего образования НОУ гимназии «Школа бизнеса» (принята педагогическим советом от 31.08.2020 г., протокол № 1, утверждена приказом от 31.08.2020 г. № 162 (с изменениями и дополнениями от 30.08.2021 г., протокол № 1, приказ от 30.08.2021 г. № 207));

- Рабочей программы воспитания НОУ гимназии «Школа бизнеса» (принята педагогическим советом от 30.08.2021 г., протокол № 1, утверждена приказом от 30.08.2021 г. № 203);

- Положения о рабочих программах учебных предметов (курсов), календарно-тематическом планировании, преодолению отставаний при реализации рабочих программ в НОУ гимназии «Школа бизнеса» (принято педагогическим советом от 30.08.2021 г., протокол № 1, утверждено приказом от 31.08.2021 г. № 211);

- Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в НОУ гимназии «Школа бизнеса» (принято педагогическим советом от 11.01.2021 г., протокол № 5, утверждено приказом от 11.01.2021 г. № 7);

- Положения о применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ в НОУ гимназии «Школа бизнеса» (принято педагогическим советом от 18.03.2020 г., протокол № 6, утверждено приказом от 27.03.2020 г. № 96);

- Положения о формировании фонда оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в НОУ гимназии «Школа бизнеса» (принято педагогическим советом от 31.03.2021 г., протокол № 6, утверждено приказом от 01.04.2021 г. № 83а).

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с учебным планом физическая культура в 10-11-х классах изучается в объеме 3-х часов в неделю:

- в 10-х классах – 35 недель, что составляет 105 часов в год ;
- в 11-х классах – 34 недели, что составляет 102 часа в год.

Данная рабочая программа отличается от авторской программы общим количеством часов на изучение учебного материала: авторская программа для 10-11-х классов рассчитана на 210 часов, а рабочая программа для 10-11-х классов – на 207 часа. Это связано с продолжительностью учебного года, которая составляет 35 учебных недель для 10-х классов и 34 учебные недели для 11-х классов в соответствии с годовым календарным учебным графиком НОУ гимназии «Школа бизнеса» на текущий учебный год. **Обоснование:** такое исключение возможно, поскольку все основные вопросы, относящиеся к подтеме «Футбол», к 11-му классу будут уже рассмотрены в 10-ом классе, кроме того, в 11-м классе предусмотрено изучение темы «Футбол» в разделе 3 «Физическое совершенствование».

Информация о внесенном дополнительном содержании, отражающем учет регионального компонента, этнокультурного компонента, углубленного изучения предмета,

особенностей класса, особенностей выбранного комплекта учебников, иных особенностей, обусловивших разработку рабочей программы

В связи с особенностями климата города-курорта Сочи (субтропический, отсутствие стабильного долговременного снежного покрова на большей части территории города, ввиду преобладания положительных температур в зимнее время) из данной рабочей программы исключена тема «Лыжная подготовка (лыжные гонки)».

В связи с особенностями материально-технической базы гимназии (отсутствие плавательного бассейна в самой гимназии, невозможность арендовать бассейн в городе ввиду их немногочисленности и постоянной загруженности) из данной рабочей программы исключена тема «Плавание».

В связи с особенностями материально-технической базы гимназии (отсутствие специального спортивного снаряжения для занятий единоборствами) из рабочей программы для 10-11-х классов исключена тема «Элементы единоборств».

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего общего образования

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью: Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха). Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным. Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, гандбола, бадминтона, волейбола, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью. Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Планируемые результаты

освоения обучающимися учебного предмета «Физическая культура» на конец обучения

2.1.1. Планируемые личностные результаты освоения обучающимися учебного предмета «Физическая культура» определены:

- в ФГОС СОО (раздел II «Требования к результатам освоения ООП СОО», п. 7);
 - в целевом разделе основной образовательной программы среднего общего образования НОУ гимназии «Школа бизнеса» (п. 1.2.1 «Планируемые личностные результаты освоения ООП СОО»);

- в Рабочей программе воспитания НОУ гимназии «Школа бизнеса» (раздел 2 «Цель и задачи воспитания», п. 2.2 «Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне среднего общего образования»);

Личностные результаты:

- систематизированы по основным направлениям воспитательной деятельности, определенным в разделе «Обновление воспитательного процесса с учетом современных достижений науки и на основе отечественных традиций» Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р);

- структурированы по уровням «У выпускника будут сформированы» и «*Выпускник получит возможность для формирования*».

Указанные систематизация и структуризация отражены в нижеприведенной таблице.

У выпускника будут сформированы:	<i>Выпускник получит возможность для формирования:</i>
1. В части гражданского воспитания	
<p>- гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <p>- осознание своего единства с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за развитие страны, российской государственности в настоящем и будущем;</p> <p>- готовность к служению Отечеству, его защите, способность аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве в прошлом и в современности;</p> <p>- опыт гражданской социально значимой деятельности (школьное самоуправление, добровольчество, экологические, природоохранные, военно-патриотические и др. объединения, акции, программы).</p>	<p>- <i>российская гражданская идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, современном мировом сообществе;</i></p> <p>- <i>способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</i></p>

-	
2. В части патриотического воспитания и формирования российской идентичности	
<ul style="list-style-type: none"> - патриотизм, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); - ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране – России; - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения. 	<ul style="list-style-type: none"> - осознания своей этнической принадлежности, знания истории, языка, культуры своего народа, Краснодарского края, города Сочи, основ культурного наследия народов России и человечества; - этнокультурная идентичность, приверженность к родной культуре на основе любви к своему народу, знания его истории и культуры;
3. В части духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей	
<ul style="list-style-type: none"> - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; - приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России (с учетом мировоззренческого, национального, религиозного самоопределения семьи, личного самоопределения); - способность действовать и оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков; - понимание ценности каждой человеческой личности, свободы мировоззренческого выбора, самоопределения, отношения к религии и религиозной принадлежности человека; - понимание и деятельное выражение ценности межрелигиозного, межнационального согласия людей, граждан, народов в России; - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности на занятиях по физической культуре 	<ul style="list-style-type: none"> - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; - способность вести диалог с людьми разных национальностей, религиозной принадлежности, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; - уважение к представителям различных этнокультурных групп, традиционных религий народов России, национальному достоинству, религиозным убеждениям с учетом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан;
4. В части приобщения детей к культурному наследию (эстетическое воспитание)	

<ul style="list-style-type: none"> - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; - осознание и деятельное проявление понимания художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значения нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве 	<ul style="list-style-type: none"> - уважение художественного творчества своего народа, других народов, понимание его значения в культуре; - умение критически оценивать и деятельное проявление понимания эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей
5. В части популяризации научных знаний среди детей (ценности научного познания)	
<ul style="list-style-type: none"> - выражение познавательных интересов в разных предметных областях с учетом своих способностей, достижений; - представление о научной картине мира с учетом современных достижений физической культуры, достоверной научной информации, открытиях мировой и отечественной науки; - владение навыками аргументированной критики антинаучных представлений, идей, концепций, навыки критического мышления; - умение применять навыки наблюдений, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в области физической культуры областях познания, исследовательской деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - готовность аргументированно выражать понимание значения науки, научных достижений в жизни российского общества, в обеспечении его безопасности, в гуманитарном, социально-экономическом развитии России в современном мире;
6. В части физического воспитания и формирования культуры здоровья	
<ul style="list-style-type: none"> - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; - понимание и выражение в практической деятельности ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - соблюдение правил личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде; - способность адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся социальным, информационным и природным условиям; - использование навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, состояния окружающих людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, готовность и умения оказывать первую помощь себе и другим людям. 	<ul style="list-style-type: none"> - проявление сознательного и обоснованного неприятия вредных для физического и психического здоровья привычек, поведения (употребление алкоголя, наркотиков, курение, игровая и иные зависимости, деструктивное поведение в обществе и цифровой среде);
7. В части трудового воспитания и профессионального самоопределения	

<ul style="list-style-type: none"> - 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; - уважение к труду, результатом труда, трудовой собственности, материальным ресурсам, средствам своим и других людей, трудовым и профессиональным достижениям своих земляков, их социально значимому вкладу в развитие города Сочи, Краснодарского края, России; - способность к творческой созидательной социально значимой трудовой деятельности в различных социально-трудовых ролях, в том числе предпринимательской деятельности; - ориентация на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества; - понимание специфики трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовность учиться и трудиться в современном обществе; - уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; - готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей. 	<ul style="list-style-type: none"> - осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; - проявление сформированных навыков трудолюбия, готовность к честному труду. - практическое участие в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, Гимназии, городе;
8. В части экологического воспитания	
<ul style="list-style-type: none"> - умение применять знания социальных и естественных наук для решения задач по охране окружающей среды; - деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, окружающей среде; - применение знаний и умений разумного, бережливого природопользования в быту, в общественном пространстве; - наличие опыта экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, участие в его приобретении другими людьми. 	<ul style="list-style-type: none"> - сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; - экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира;

2.1.2. Метапредметные результаты освоения обучающимися учебного предмета «Физическая культура» включают:

- универсальные учебные действия (далее – УУД) – регулятивные, познавательные коммуникативные;
- основы учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- ИКТ-компетенции;
- основы смыслового чтения и работы с текстом;
- межпредметные понятия.

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Универсальные учебные действия (УУД)

Регулятивные универсальные учебные действия	
Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; – оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; – осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; – соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией
Познавательные универсальные учебные действия	
<ul style="list-style-type: none"> – определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. 	<ul style="list-style-type: none"> – создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; – владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.
Коммуникативные универсальные учебные действия	
<ul style="list-style-type: none"> – организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. 	<ul style="list-style-type: none"> – осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
Основы учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности	
Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> - проектной деятельности как особой форме учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; - выбирать адекватные стоящей задаче средства, аргументированно обосновывая выбор, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне. 	<ul style="list-style-type: none"> - ставить проблему, формулируя ее в форме вопроса и осознавая необходимость поиска способа ее решения, предваряющего собственно решение, аргументировать ее актуальность; - выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов, формулируя их в форме предположений, выполняющихся при соблюдении определенных конкретных условий; - организовывать исследование с целью проверки гипотез, выбирая для этого совокупность валидных методов исследования.

	- разработке нескольких вариантов решений, поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.
--	---

Формирование ИКТ-компетенций обучающихся

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.	- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; - представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий – концептуальных диаграмм, опорных конспектов); - заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

Основы смыслового чтения и работы с текстом

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения как средства осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, - систематическому чтению как средству познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества.	- осознанное планирования своего актуального и перспективного круга чтения, подготовки к трудовой и социальной деятельности;

Межпредметные понятия

Ключевые межпредметные понятия, планируемые к усвоению в рамках изучения учебного предмета «Физическая культура», **структурированы по 6-ти смысловым группам.**

К **группе регулятивных УУД (1-я группа)** отнесены **межпредметные понятия**: образовательные результаты, ценности, сопоставительный анализ, алгоритм, внутренние и внешние ресурсы, индивидуальная образовательная траектория, критерии, самоконтроль, самооценка, динамика образовательных результатов, взаимопроверка, выбор, решение и ответственность, регуляция психофизиологических и эмоциональных состояний, эмоциональная напряженность, ослабление проявлений утомления, повышение психофизиологической реактивности.

К **группе познавательных УУД (2-я группа)** отнесены **межпредметные понятия**: система, понятие, признак, сравнение, обобщение, аналогия, классификация, основания классификации, критерии классификации, причинно-следственные связи, логическое рассуждение, умозаключение, индукция, дедукция, анализ, объяснение, вывод, модель, доказательство (прямое, косвенное, от противного), факт, закономерность, экологическое мышление.

К **группе коммуникативных УУД (3-я группа)** отнесены **межпредметные понятия**: коммуникация, вербальные и невербальные средства коммуникации, роль в совместной деятельности, мнение (точка зрения), доказательство (аргументы), факт, аксиома, теория, дискуссия, конфликтная ситуация, альтернативное решение.

К **группе опыта учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности (4-я группа)** отнесены **межпредметные понятия**: совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы

деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности, является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности

К группе навыков работы с информацией (ИКТ-компетенции) (5-я группа) отнесены *межпредметные понятия*: способность передавать содержание в сжатом или развёрнутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема), этические и правовые нормы использования информации, информационная гигиена, информационная безопасность.

К группе основ смыслового чтения и работы с текстом (читательской компетенции) (6-я группа) отнесены *межпредметные понятия*: образование, самообразование, планирование, актуальный круг чтения, перспективный круг чтения, досуговое чтение, целостный смысл текста, структурирование текста, интерпретация текста, критическое оценивание текста.

Планируемые личностные и метапредметные результаты не подлежат разбивке по годам обучения, поскольку каждый из них достигается на протяжении двух лет обучения в 10-м и 11-м классах.

2.1.3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Наиболее общими предметными результатами изучения учебного предмета «физическая культура» на базовом уровне в соответствии с ФГОС СОО являются:

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.

Конкретизация предметных результатов представлена в приведенной ниже таблице и структурирована на два уровня: «**Выпускник научится**» и «**Выпускник получит возможность научиться**».

Наиболее общими предметными результатами изучения учебного предмета «физическая культура» на базовом уровне в соответствии с ФГОС СОО являются:

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
----------------------------	---

Физическая культура и здоровый образ жизни

– 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 выполнять ответные действия в ситуациях 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).

– 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 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;

– осуществлять судейство в избранном виде спорта;

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности;

- **спортивные игры:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоро-

<ul style="list-style-type: none"> - <i>футбол</i> – ударам по мячу, ногами, удары по мячу головой, остановке катящегося мяча, ведению мяча: дриблингу, или ведению мяча толчками, отбору мяча, ловле мяча, отбиванию мяча; - <i>баскетбол</i> – перемещениям, остановке, стойке игрока, поворотам, ловле и передаче мяча двумя и одной рукой, без сопротивления и с сопротивлением защитника, ведению мяча на месте, в движении, защите, игровым взаимодействиям на одно и два кольца, игре по упрощенным правилам баскетбола; - <i>волейбол</i> – техническим приемам и командно-тактическим действиям; - <i>гандбол</i> – техническим приемам и индивидуальной и командной тактике защиты; - <i>гимнастика:</i> акробатическим комбинациям из шести элементов, опорным прыжкам, лазанью по канату с помощью (без помощи) ног, подтягиванию из виса на высокой (низкой) перекладине; - <i>легкая атлетика:</i> технике спортивной ходьбы, технике бега на спринтерских дистанциях, эстафетному бегу, тактике приёмов бега на средние и длинные дистанции, технике прыжка в длину с места, технике метания снаряда; - <i>кроссовая подготовка:</i> элементам тактики бега: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование, бегу с изменением скорости; - <i>ГТО:</i> выполнять испытания (тесты) и нормативы, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию. 	<p><i>вительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i> - <i>проводить самостоятельно закаливающие процедуры с использованием закаливающих свойств солнца, воздуха и воды.</i> - <i>выполнять технические приёмы и тактические действия в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол);</i> - <i>выполнять самостоятельно гимнастические упражнения</i> - <i>самостоятельно заниматься бегом в том числе беговые пробежки, распределение силы по дистанции, самоконтроль.</i>
Физическое совершенствование	
<ul style="list-style-type: none"> - <i>знать историю и современное развитие физической культуры, олимпийские игры древности, возрождение олимпийских игр и олимпийского движения, требования техники безопасности и бережного отношения к природе, современное представление о физической культуре (основные понятия), физическое развитие человека, физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств</i> - <i>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</i> - <i>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</i> - <i>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</i> - <i>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>выполнять комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и индивидуальной физической подготовленности;</i> - <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i> - <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i> - <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i> - <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.</i>

<ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и в длину); - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	
Работа с обучающимися с нарушениями состояния здоровья на уровне среднего общего образования	
<ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, - выполнять корректирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; - выполнению дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем; - выполнять оздоровительно-корректирующие упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, гандбол, волейбол. - выполнению спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, - осуществлять контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся; - определять признаки утомления и регулировать нагрузку в процессе занятия. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и индивидуальной физической подготовленности; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2.2. Планируемые предметные результаты по годам обучения

10 класс

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
Физическая культура и здоровый образ жизни	
<ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<ul style="list-style-type: none"> – 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;

Физкультурно-оздоровительная деятельность	
<ul style="list-style-type: none"> - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; 	<ul style="list-style-type: none"> - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
Физическое совершенствование	
<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и в длину); - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и индивидуальной физической подготовленности; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.
Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего общего образования	
<ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, - оздоровительно - корригирующие упражнения с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, гандбол, бадминтон, волейбол. - спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, - осуществлять контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяющие 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и индивидуальной физической подготовленности; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.	- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
--	---

11 класс

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
Физическая культура и здоровый образ жизни	
<ul style="list-style-type: none"> – 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 выполнять ответные действия в ситуациях 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). 	<ul style="list-style-type: none"> – 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 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; – осуществлять судейство в избранном виде спорта; – составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. 	<ul style="list-style-type: none"> - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; - проводить самостоятельно закаливающие процедуры с использованием закаливающих свойств солнца, воздуха и воды.
Физическое совершенствование	

<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и в длину); - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и индивидуальной физической подготовленности; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.
<p>Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего общего образования</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, - оздоровительно - корригирующие упражнения с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, гандбол, бадминтон, волейбол. - спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, - осуществлять контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяющие определять и регулировать нагрузку в процессе занятия. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и индивидуальной физической подготовленности; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования

Раздел I. 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.

Раздел II. 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.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Раздел III. Физическое совершенствование

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции;

прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*

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

3.2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» по годам обучения

10 класс

Физическая культура и основы здорового образа 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. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Упражнения в равновесии

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие 60,100м, спринтерский бег, низкий старт, средние и длинные дистанции, бег с изменением скорости, 6-минутный бег, эстафетный бег, барьерный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. Прыжковая подготовка, развитие прыгучести; прыжках в длину с места и высоту с разбега; прыжки в длину с места, прыжки в высоту с разбега; Метание мяча с разбега, Метание гранаты с пяти, семи шагов.

Кроссовая подготовка

Кроссовый бег. Правила. Терминология. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссом. Техника безопасности при занятиях кроссом. Оказание помощи при травмах. Совершенствования элементов тактики бега: распределение сил, лидироваобгон, финиширование. Бег с изменением скорости.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Атлетические единоборства как система самозащиты. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из вися подъем переворотом в упор силой, из вися подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад.

Волейбол.

Передача мяча сверху двумя руками. Двухсторонняя игра. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча сверху и снизу. Прямой нападающий удар. Нападающий удар переводом вправо. Нападающий удар по линии. Прием и передача мяча во встречных колоннах. Передача мяча в тройках. Правила игры в волейбол и судейство. Верхняя прямая подача по зонам 1,5,6. Подача мяча со сменой зоны подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча с выпадом и падением. Одиночное блокирование нападающего удара. Страховка при блокировании.

Футбол.

Удары по мячу ногами: *внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета.*

Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: *внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы.*

Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты).

Отбор мяча: *перехватом, толчком, подкатом.* Вбрасывание мяча. Ловля мяча: *снизу, сверху, сбоку, в падении.* Отбивание мяча *одной и двумя руками.* Удар по мячу *одним или двумя кулаками.* Броски мяча *сверху, сбоку, снизу, и двумя руками.* Освоение тактических действий.

Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры. Гандбол.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и

технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное

мышление) правила игры. Опорные броски без наклона и с наклоном. Бросок мяча с места с трех позиций, бросок после ловли мяча

партнером, бросок в ворота с пассивным защитником, после отклонения туловища и отведения мяча в сторону или за голову. Техника

защитных действий. Индивидуальная и коллективная тактика защиты.

ГТО

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

11 класс

Физическая культура и основы здорового образа 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.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:

гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (30,60м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из

различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Кроссовая подготовка

Кроссовый бег. Правила. Терминология. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссом. Техника безопасности при занятиях кроссом. Оказание помощи при травмах. Совершенствования элементов тактики бега: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Бег с изменением скорости.

Гимнастика.

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Спортивные игры

Футбол.

Удары по мячу ногами: *внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полуклета.*

Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: *внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы.*

Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты).

Отбор мяча: *перехватом, толчком, подкатом.* Вбрасывание мяча. Ловля мяча: *снизу, сверху, сбоку, в падении.*

Отбивание мяча *одной и двумя руками.* Удар по мячу *одним или двумя кулаками.* Броски мяча *сверху, сбоку, снизу, и двумя руками.* *Освоение тактических действий.*

Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Волейбол

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники владения мячом, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча двумя руками снизу, прием мяча двумя руками снизу(сверху) с падением-перекатом, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападение через 3 – ю зону, индивидуальное и групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи ,индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, развитие координационных способностей, игра по правилам.

Гандбол.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление) правила игры. Опорные броски без наклона и с наклоном. Бросок мяча с места с трех позиций, бросок после ловли мяча партнером, бросок в ворота с пассивным защитником, после отклонения туловища и отведения мяча в сторону или за голову. Техника защитных действий. Индивидуальная и коллективная тактика защиты.

ГТО

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)", соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 класс. 105 часов.

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
1. Физическая культура и здоровый образ жизни	В процессе урока	<p>1.1. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</p>	В процессе урока	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p>	<p>1 Гражданское воспитание.</p> <p>5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания).</p> <p>8. Экологическое воспитание.</p> <p>7. Трудовое воспитания и профессиональное самоопределения.</p> <p>6. Физическое воспитания и формирования культуры здоровья.</p> <p>3. Духовное и нравственного воспитания детейна основе российских традиционных ценностей.</p>
		<p>1.2. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.</p> <p>1.3. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к</p>		<p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p> <p>Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них.</p> <p>Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Раскрывают понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p>	

		<p>труду и обороне» (ГТО).</p> <p>1.4. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p>		<p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p> <p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>	<p>3. Духовное и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.</p>
<p>2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>В процессе урока и при выполнении домашних заданий</p>	<p>2.1. Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>2.2. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентиро-</p>	<p>В процессе урока и при выполнении домашних заданий</p>	<p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.</p>	<p>1 Гражданское воспитание.</p> <p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</p> <p>3. Духовное и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.</p> <p>4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание).</p> <p>5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания).</p> <p>6. Физическое воспитания и формирования культуры здоровья.</p> <p>7. Трудовое воспитания и профессиональное самоопределения.</p> <p>8. Экологическое воспитание.</p>

		<p>ванных двигательных навыков и умений.</p> <p>2.3. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>2.4. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p>		<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Оценивают по приведенным показателям свою гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость.</p>	
3. Физическое	105	3.1. История и современное развитие физической	В процессе урока и	Выполняет комплексы физических упражнений для физкультурминуток, по профилактике и коррекции нарушений	5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания).

<p>совершенствова-ние</p>		<p>культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных</p>	<p>при выполнении домашних заданий</p>	<p>осанки, на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений, гимнастику для глаз. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>	<p>6. Физическое воспитания и формирования культуры здоровья. 7. Трудовое воспитания и профессиональное самоопределения.</p>
---------------------------	--	--	--	--	--

	<p>занятий по развитию физических качеств.</p> <p>3.2. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>			
--	---	--	--	--

		3.3.1. Легкая атлетика	30	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Гражданское воспитание. 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 3. Духовное и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей. 4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание). 5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания). 6. Физическое воспитания и формирования культуры здоровья. 7. Трудовое воспитания и профессиональное самоопределения. 8. Экологическое воспитание.
		<i>совершенствование спринтерский бег</i>	<i>13</i>	<p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастических брусках, технику опорных прыжков.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют разученные гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Гражданское воспитание. 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 3. Духовное и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей. 6. Физическое воспитания и формирования культуры здоровья. 7. Трудовое воспитания и профессиональное самоопределения. 8. Экологическое воспитание.
		<i>совершенствование прыжки в длину с места</i>	<i>4</i>		
		<i>совершенствование техники метания в цель и на дальность</i>	<i>4</i>		
		<i>упражнения на развитие координационных способностей.</i>	<i>4</i>		
		<i>совершенствование эстафетного бега</i>	<i>3</i>		
		<i>совершенствование бега на средние дистанции.</i>	<i>2</i>		
		3.3.2. Кроссовая подготовка	10		

		3.3.3. <i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	20	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	1 Гражданское воспитание. 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 3. Духовное и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей. 4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание). 5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания). 6. Физическое воспитания и формирования культуры здоровья. 7. Трудовое воспитания и профессиональное самоопределения. 8. Экологическое воспитание.
совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	2	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.			
упражнения на развитие силовых способностей и силовой	6	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.			
упражнение на развитие гибкости	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные			
совершенствование акробатических упражнений	6	ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.			
упражнение на развитие скоростно-силовых способностей	4	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.			

			<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют разученные беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>	
	3.3.4. Спортивные игры	45	<p>Изучают историю баскетбола, волейбола, гандбола, футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол.</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и тесты.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Гражданское воспитание. 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 3. Духовное и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей. 4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание). 5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания). 6. Физическое воспитания и формирования культуры здоровья. 7. Трудовое воспитания и профессионального самоопределения. 8. Экологическое воспитание.
	<i>Футбол</i>	<i>5</i>		
	<i>Баскетбол</i>	<i>16</i>		
	<i>Волейбол</i>	<i>16</i>		
	<i>Гандбол</i>	<i>8</i>		

			<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом, волейболом, гандболом, футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол как средство активного отдыха.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола, волейбола, гандбола, футбола для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	
--	--	--	---	--

		<p>3.3.5. ГТО</p>	<p>в процессе урока</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижны игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p> <p>Организовывают совместные занятия прикладной физической подготовкой.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Гражданское воспитание. 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 3. Духовное и нравственного воспитания детейна основе российских традиционных ценностей. 4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание). 5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания). 6. Физическое воспитания и формирования культуры здоровья. 7. Трудовое воспитания и профессиональное самоопределения. 8. Экологическое воспитание.
			<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений, технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Используют разученные гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости.</p> <p>Применяют беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Используют игровые действия баскетбола для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.</p>	

				Используют игровые действия футбола для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.	
--	--	--	--	--	--

11 класс. 102 часов.

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
1. Физическая культура и здоровый образ жизни	В процессе урока	1.1. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	В процессе урока	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	1 Гражданское воспитание. 5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания). 8. Экологическое воспитание. 7. Трудовое воспитания и профессиональное самоопределения. 6. Физическое воспитания и формирования культуры здоровья. 3. Духовное и нравственного воспитания детейна основе российских традиционных ценностей.
		1.2. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .		Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них. Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Раскрывают понятия всестороннего	

	<p>1.3. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>		<p>и гармоничного развития личности, спортивной подготовки.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Определяютназначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>	
	<p>1.4. .Формы организации занятий физической культурой</p>		<p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Гражданское воспитание. 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 3. Духовное и нравственного воспитания детейна основе российских традиционных ценностей. 4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание). 5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания). 6. Физическое воспитания и формирования культуры здоровья. 7. Трудовое воспитания и профессиональное самоопределения. 8. Экологическое воспитание.

<p>2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>В процессе урока и при выполнении домашних заданий</p>	<p>2.1.Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>В процессе урока и при выполнении домашних заданий</p>	<p>Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Оценивают по приведенным показателям свою гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость.</p>	<p>5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания). 6. Физическое воспитания и формирования культуры здоровья. 7. Трудовое воспитания и профессиональное самоопределения.</p>
--	---	--	---	--	--

		<p>2.2.Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</p>			
3. Физическое совершенствование	105	<p>3.1. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатиче-</p>	В процессе урока и при выпол-	<p>Выполняет комплексы физических упражнений для физкультминуток, по профилактике и коррекции нарушений осанки, на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений, гимнастику для глаз.</p> <p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>	<p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</p> <p>4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание).</p> <p>8. Экологическое воспитание.</p> <p>1 Гражданское воспитание.</p>

	<p>ские и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта</i></p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i></p> <p>3.2. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражне-</p>	<p>нении домашних заданий</p>		<p>5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания).</p> <p>8. Экологическое воспитание.</p> <p>7. Трудовое воспитания и профессиональное самоопределения.</p> <p>6. Физическое воспитания и формирования культуры здоровья.</p> <p>3. Духовное и нравственного воспитания детейна основе российских традиционных ценностей.</p>
--	---	-------------------------------	--	--

		ний. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.			
		3.3.1. Легкая атлетика	29	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	1 Гражданское воспитание. 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 3. Духовное и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей. 4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание).
	<i>совершенствование спринтерский бег</i>	<i>12</i>			
	<i>совершенствование прыжки в длину с места</i>	<i>4</i>			

	<i>совершенствование техники метания в цель и на дальность</i>	4	Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания). 6. Физическое воспитания и формирования культуры здоровья. 7. Трудовое воспитания и профессиональное самоопределения. 8. Экологическое воспитание.
	<i>упражнения на развитие координационных способностей.</i>	4	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	
	<i>совершенствование эстафетного бега</i>	3	Описывают технику упражнений на гимнастических брусках, технику опорных прыжков.	
	<i>совершенствование бега на средние дистанции.</i>	2	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
	3.3.2. Кроссовая подготовка	10	Используют разученные гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания). 6. Физическое воспитания и формирования культуры здоровья.
	3.3.3. Гимнастика с элементами акробатики	22	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	1 Гражданское воспитание. 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 3. Духовное и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей. 4. Приобщение детей к культурному
	<i>совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами</i>	3		

		<i>упражнения на развитие силовых способностей и силовой</i>	4	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>наследию (эстетическое воспитание). 5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания). 6. Физическое воспитание и формирования культуры здоровья. 7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. 8. Экологическое воспитание.</p>
		<i>упражнение на развитие гибкости</i>	4	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	
		<i>совершенствование акробатических упражнений</i>	8	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p>	
		<i>упражнение на развитие скоростно-силовых способностей</i>	3	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют разученные беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и</p>	

			для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	
	3.3.4. Спортивные игры	42	<p>Изучают историю баскетбола, волейбола, гандбола, футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол.</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и тесты.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом, волейболом, гандболом, футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Гражданское воспитание. 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 3. Духовное и нравственного воспитания детейна основе российских традиционных ценностей. 4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание). 5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания). 6. Физическое воспитания и формирования культуры здоровья. 7. Трудовое воспитания и профессиональное самоопределения. 8. Экологическое воспитание.
	<i>Футбол</i>	<i>8</i>		
	<i>Баскетбол</i>	<i>12</i>		
	<i>Волейбол</i>	<i>12</i>		
	<i>Гандбол</i>	<i>10</i>		

			<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол как средство активного отдыха.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола, волейбола, гандбола, футбола для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры. Организируют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	
--	--	--	--	--

		3.3.5. ГТО	в процессе урока	<p>Используют разученные упражнения, подвижны игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p> <p>Организовывают совместные занятия прикладной физической подготовкой.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Гражданское воспитание. 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 3. Духовное и нравственного воспитания детейна основе российских традиционных ценностей. 4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание). 5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания). 6. Физическое воспитания и формирования культуры здоровья. 7. Трудовое воспитания и профессиональное самоопределения. 8. Экологическое воспитание.
--	--	-------------------	------------------	---	---

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры и технологии
НОУ гимназии «Школа бизнеса»
от 27.08.2021 года № 1

_____ М.Г. Никитина

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
от 30 августа 2021 года протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Е.Е. Крюкова

28.08.2021 года

