**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА**

**РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ИМЕНИ В.И. ИСТОМИНА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА И ОБСУЖДЕНА  на заседании Педагогического совета  ФГКОУ «Севастопольский кадетский  корпус Следственного комитета  Российской Федерации  имени В.И. Истомина»  Протокол № 1 от 20.08.2021 |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор ФГКОУ «Севастопольский  кадетский корпус Следственного комитета Российской Федерации имени В.И. Истомина»  полковник юстиции  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.М. Быков  Приказ от 23.08.2021 № 2 |

Рабочая программа по физической культуре

для 10 класса (базовый уровень)

преподавателя (физическая культура)

высшей квалификационной категории

Савченко Наталии Хосеиновны

на 2021/2022 учебный год

Севастополь

2021

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа для кадет X класса федерального государственного казенного общеобразовательного учреждения «Севастопольский кадетский корпус Следственного комитета Российской Федерации имени В.И. Истомина» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее — ФГОС) среднего общего образования, требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, а также Примерной программы по физической культуре для учащихся 10–11 классов.

В своем предметном содержании рабочая программа соотносится с предметной линией учебников А. П. Матвеева, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации и следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (в ред. от 01.07.2020 г.).
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённым приказом Министерства образования науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в ред. приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 № 712).
5. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
6. Приказ Минпросвещения России от 25.11.2019 г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы.
7. Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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».
8. Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 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».
9. Устав федерального государственного казённого общеобразовательного учреждения «Севастопольский кадетский корпус Следственного комитета Российской Федерации имени В.И. Истомина».
10. Основной образовательной программы среднего общего образования федерального государственного казенного общеобразовательного учреждения «Севастопольский кадетский корпус Следственного комитета Российской Федерации имени В.И. Истомина».
11. Положения о рабочей программе федерального государственного казенного общеобразовательного учреждения «Севастопольский кадетский корпус Следственного комитета Российской Федерации имени В.И. Истомина».
12. Рабочая программа воспитания федерального государственного казенного общеобразовательного учреждения «Севастопольский кадетский корпус Следственного комитета Российской Федерации имени В.И. Истомина».

В соответствии с учебным планом федерального государственного казенного общеобразовательного учреждения «Севастопольский кадетский корпус Следственного комитета Российской Федерации имени В.И. Истомина» на изучение предмета «Физическая культура» в X классе отводится 3 часа в неделю (102 часа в учебном году). При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

При планировании учебного материала по базовым видам спорта освоение раздела «Лыжные гонки» заменено изучением содержания раздела «Спортивные игры».

**Целью** физической культуры на уровне СОО является закрепление потребностей кадет в бережном отношении к своему здоровью, овладение компетенциями в организации здорового образа жизни учащихся. В рамках реализации этой цели учебной программой решаются следующие **задачи**:

• формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах и технологиях в физической культуре, их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;

• формирование знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

• овладение современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, правилами их включения в структуру индивидуальной жизнедеятельности, режим дня, формы активного отдыха и досуга;

• обогащение двигательного опыта физическими упражнениями и технологиями современных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;

• укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение прироста показателей в развитии основных физических качеств;

• совершенствование навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитание правил межличностного общения.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты** проявляются в готовности и способности кадет к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированности их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности в системе значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установках, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознании, экологической культуре; способности ставить цели и строить жизненные планы; способности к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

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

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу (гражданское воспитание)**:

• российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

• гражданскую позицию как 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;

• готовность к служению Отечеству, его защите;

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре (духовно-нравственное воспитание, экологическое воспитание):**

• 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;

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

• 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;

• нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

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

принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

• бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;

• сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыт эколого-направленной деятельности;

**Метапредметные результаты проявляютс**я межпредметными понятиями и универсальными учебными действиями (регулятивными, познавательными, коммуникативными), способностью их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельностью в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способностью к построению индивидуальной образовательной траектории, владением навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты (коммуникативные, регулятивные, познавательные)

*Регулятивные**универсальные учебные действия*

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные**универсальные учебные действия.*

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;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

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;

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.

**Предметные результаты** освоения базового курса физической культуры будут отражать:

• умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

• владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

• владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

• владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

• владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Осваивая раздел «Знания о физической культуре»,**

**кадет научится**:

– ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;

– положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;

– ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевые ориентации и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой

**кадет получит возможность научиться:**

– характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;

– самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорту (материал для юношей);

– проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.

**Осваивая раздел «Способы самостоятельной деятельности»,**

**кадет научится:**

– осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;

– определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями их использования в индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;

– планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;

– тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности

**кадет получит возможность научиться**:

– пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

**Осваивая раздел «Физическое совершенствование»,**

**кадет научится:**

– выполнять упражнения лечебной физической культуры для разных форм патологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;

– выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (легкая атлетика, акробатика и гимнастика, спортивные игры)

**кадет получит возможность научиться**: выполнять упражнения физической подготовки комплекса ГТО и сдавать нормативные требования его тестовых заданий

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура в жизни современного человека**

Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.

Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.

**Физическая культура как фактор укрепления здоровья**

Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой. Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвяанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой. Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний.

Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.

**Современные оздоровительные системы**

Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.

История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека.

**Физическая культура и продолжительность жизни человека**

Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения.

**Способы самостоятельной деятельности**

**Организация самостоятельных занятий физической культурой**

Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями. Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.

**Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой**

Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и самостраховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий.

**Оказание первой помощи на занятиях физической культурой**

Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.

**Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой**

Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

**Оздоровительно-гигиенические процедуры**

Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой).

**Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО**

Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.

Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики. омплексы антистрессовой гимнастики.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).

Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.

Легкая атлетика: оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши).

**Прикладно-ориентированная деятельность**

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название раздела, темы (количество часов, отводимых на изучение темы)** | **Содержание тем** | **Характеристика основных видов учебной деятельности кадет** | **Основные направления воспитательной деятельности** |
| **Знания о физической культуре – в течение уроков** | | |  |
| **Современные оздоровительные системы** | Здоровый образ жизни и его основные составляющие. Физическая культура как одна из его составляющих. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта. | Определять понятие «здоровый образ жизни» и характеризовать его основные признаки. Анализировать роль и значение двигательной активности в профилактике вредных привычек.  Обосновывать рациональный режим труда и отдыха как одно из составляющих здорового образа жизни.  Рассчитывать энергозатраты основных форм движений и передвижений человека, разрабатывать на основе этого дневной и недельный индивидуальны двигательный режим.  Характеризовать правила профилактики профессиональных заболеваний и особенности их применения в учебной и трудовой деятельности.  Обосновывать целесообразность соблюдения гигиенических правил во время занятий физической культурой и характеризовать основные формы организации правил личной гигиены. Характеризовать оздоровительные системы физической культуры по их целевой ориентации, выделять специфические цели их воздействия | Гражданское воспитание, патриотическое воспитание, экологическое воспитание |
| **Физическая культура и продолжительность жизни человека** | Профилактика старения средствами физической культуры.  Характеристика основных признаков старения. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения  Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения | Характеризовать объективные факторы физической культуры, обеспечивающие активную профилактику старения.  Анализировать динамику продолжительности жизни человека, определять специфические признаки каждого возрастного периода.  Объяснять причины положительного влияния занятий физическими упражнениями на увеличение продолжительности жизни человека. Объяснять причины положительного эффекта оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега для лиц зрелого возраста | Гражданское воспитание, патриотическое воспитание, трудовое воспитание |
| **Техника безопасности** | Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно- массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.  Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровья. | Характеризовать виды ТБ, профилактические и восстановительные виды работы при проведении различных форм занятий по предмету.  Объяснять причины возникновения пагубных привычек и их отрицательное влияние на здоровье | Экологическое воспитание |
| **Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО** | Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя тренировочные занятия, спортивные соревнования, оздоровительно-восстановительные мероприятия.  Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки.  Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата по выполнению требований комплекса ГТО | Характеризовать самостоятельную подготовку к спортивным соревнованиям как многокомпонентный тренировочный процесс, объяснять назначение и целевую направленность каждого из ее компонентов.  Описывать технику тестовых упражнений комплекса ГТО и анализировать ее выполнение.  Характеризовать методику обучения и совершенствования техники тестовых упражнений комплекса ГТО  Разрабатывать комплексные уроки с задачами по совершенствованию техники тестовых упражнений комплекса ГТО  Давать определения понятия «физическая подготовка», физических качеств, входящих в программу в программу тестовых заданий комплекса ГТО, выделять их специфические характеристики. Раскрывать основные средства и способы развития физических качеств, входящих в программу тестовых заданий комплекса ГТО  Разрабатывать целевые уроки с задачами по развитию физических качеств, необходимых для выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО. Обосновывать содержание и направленность тренировочного процесса физической подготовки в недельном и месячном цикле. Контролировать динамику физической нагрузки в тренировочных циклах и анализировать их эффективность.  Проектировать индивидуальные результаты физической подготовки и планировать их достижение | Гражданское воспитание, патриотическое воспитание, экологическое воспитание |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность – 102 часа** | | |  |
| **Тема. Легкая атлетика – 24 часа** | Повторный бег 100м,60м, 30м  Метание гранаты в цель и на дальность  Прыжки в длину  Бег 2000м  Бег 3000м  Равномерный бег до 15 минут | Анализировать технику видов легкой атлетики, объяснять методику ее самостоятельного освоения  Преодолевать тренировочные дистанции с заданной скоростью | Гражданское воспитание, патриотическое воспитание, экологическое воспитание |
| **Тема .Гимнастика с**  **элементами акробатики- 12 часов** | Закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах | Подбирать, составлять и выполнять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений объяснять методику обучения  технике выполняемой комбинации.  Осваивают строевые упражнения, различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы осваивают и совершенствуют висы, планируют последовательность действий овладевают строевыми упражнениями, развивают силовые способности | Гражданское воспитание, патриотическое воспитание, экологическое воспитание |
| **Тема. Спортивные игры:**  **футбол, баскетбол, волейбол – 66 часов** | Совершенствование основных технических приемов в условиях игровой деятельности; практика судейства соревнований | Объяснять и демонстрировать методику самостоятельного освоения игровых технических действий. Принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры. | Гражданское воспитание, патриотическое воспитание, экологическое воспитание |