

**АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»**

Рассмотрено на заседании
методического объединения
«19»августа 2022 г.
протокол № 1

Согласовано
Зам. директора по УВР В. Ю. Непряхина _____
«22»августа 2022г.

Утверждаю:
Директор Удмуртского кадетского корпуса:
_____/Т.А. Караваева/
приказ № 101-ос от 25.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по предмету
«Плавание»
10 -11 классы**

учителя высшей кв. категории Санникова И.В.

2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 №413;

- рекомендациями Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобренного Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 28 июня 2016 г. № 2/16-3);

- рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 02.12.2015г. №08-1447 по механизму учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура».

- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов автономного общеобразовательного учреждения «Удмуртский кадетский корпус Приволжского федерального округа имени Героя Советского Союза Валентина Георгиевича Старикова»;

- учебным планом Удмуртского кадетского корпуса;

- Программой воспитания Удмуртского кадетского корпуса.

Программа составлена на основе

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов авторов В.И. Лях, А.А. Зданевич)
- Примерных программ основного общего образования Физическая культура. Руководители проекта: А.А. Кузнецов, М.В.Рыжаков, А.М. Кондаков- М.: Просвещение,2010. - (Стандарты второго поколения).
- Примерной программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова — М.: «Советский спорт», 2006.

В 10-11 классах Удмуртского кадетского корпуса реализуется оборонно-спортивное направление, в котором профилирующими предметами являются физическая культура и ОБЖ.

Материально-техническая база (наличие плавательного бассейна, спортивного ядра, тренажерных залов, лыжной базы), местоположение (наличие вблизи лесного массива), кадровая возможность корпуса позволяет в полной мере реализовать данное направление.

Согласно учебному плану Удмуртского кадетского корпуса в 10-11 классах на изучение профилирующих предметов на 2 года обучения отводится: 272 часа физической культуры и 136 часов основ безопасности жизнедеятельности.

Предметная область «Физическая культура» делится на 2 предмета: собственно «Физическую культуру» и «Плавание».

В рамках интеграции основного образования и дополнительного спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки - изучаются на занятиях дополнительного образования

В 10-11 классах для изучения предметов «Физическая культура» и «Плавание» отводится 136 часов (68 часов в год по предмету, из расчета 2 часа в неделю).

В 10-11 классах Удмуртского кадетского корпуса реализуется оборонно-спортивный профиль, где профилирующими предметами являются физическая культура и ОБЖ.

Материально-техническая база (наличие плавательного бассейна, спортивного ядра, тренажерных залов, лыжной базы), местоположение (наличие вблизи лесного массива), кадровая возможность корпуса позволяет в полной мере реализовать данное направление.

Согласно учебному плану Удмуртского кадетского корпуса в 10-11 классах на изучение профилирующих предметов на 2 года обучения отводится: 272 часа физической культуры и 136 часов основ безопасности жизнедеятельности.

Предметная область «Физическая культура» делится на 2 предмета: собственно «Физическую культуру» и «Плавание».

Вклад учебного предмета в достижение целей основного общего образования

Предметом образования в области плавания является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет плавания структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности)

Первая содержательная линия рабочей программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение

оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта.

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим:

Цель курса «Плавание»: овладение жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к учебному предмету в общеобразовательном учреждении.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- формирование у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием;

Методы обучения: объяснение, показ, игровой метод, повторное выполнение упражнений, метод круговой тренировки.

Место учебного предмета «Плавание» в учебном плане

Согласно учебному плану Удмуртского кадетского корпуса на изучение предмета «Плавание» отводится следующее количество часов:

Класс	X
Количество часов в неделю	2
Количество часов в год	68

**Планируемые результаты освоения обучающимися
основной образовательной программы среднего общего образования
по предмету «Плавание»**

1. Личностные результаты

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

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

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

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

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

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

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

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

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

–готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

–приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

–готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

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

–принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

–способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

–формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

–развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

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

–мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

–готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

–экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

–эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

–ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

–положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

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

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

2. Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

Предметные результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Оценка достижений планируемых результатов

Виды и формы контроля

С учетом временных параметров принято выделять следующие виды контроля – этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние занимающихся, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок занятия, серий занятий.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма на нагрузки в ходе отдельных занятий и соревнований.

В зависимости от количества частных задач, объема показателей, включенных в программу обследований, различают углубленный, избирательный и локальный контроль.

Углубленный контроль связан с использованием широкого круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности и качества учебного процесса на каком-либо этапе.

Избирательный контроль проводится при помощи группы показателей, позволяющих оценить какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности, учебного процесса.

Локальный контроль основан на использовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможностей отдельных функциональных систем и т.д.

Углубленный контроль обычно используется в практике оценки этапного состояния, избирательный и локальный – текущего и оперативного.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

В процессе педагогического контроля оценивается уровень подготовленности, динамика результатов, структура и содержание учебного процесса и др.

Социально-психологический контроль связан с изучением особенностей личности занимающихся, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий двигательной деятельности и др.

Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем и отдельных органов.

В настоящее время в теории и методике осознана необходимость использования всего многообразия видов, методов, средств контроля в совокупности, что и привело, в конечном итоге, к возникновению понятия «комплексный контроль».

Под комплексным контролем следует понимать параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля, при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания учебного процесса.

В процесс физического воспитания органически включены два типа контроля: контроль, осуществляемый педагогом – педагогический контроль, и контроль, осуществляемый воспитуемыми – самоконтроль.

В процессе физического воспитания используются **индивидуальные и групповые формы контроля.**

Индивидуальные формы контроля применяются при оценке результатов освоения техники изучаемых двигательных действий; при оценке уровня физической подготовленности, при оценке знаний в форме устных вопросов и т.п.

Групповые формы оценки позволяют оценить общие тенденции в состоянии объектов контроля, характерные для класса. Чаще всего используются при организации письменных опросов, анкетировании учащихся и т.д.

Система оценки

Система оценки по плаванию имеет комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Оценка личностных результатов

Учитель физической культуры может планировать внутреннюю оценку сформированности отдельных личностных результатов

Процедура внутренней оценки	
Предмет оценки	Сформированность отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений)
Задача оценки данных результатов	Оптимизация личностного развития обучающихся в процессе обучения на уроках по плаванию. Учитель, обучающиеся.
Субъекты оценочной деятельности Форма проведения процедуры	Персонифицированные мониторинговые исследования проводит учитель физической культуры в рамках изучения индивидуального развития личности в ходе учебно-воспитательного процесса.
Инструментарий	Типовые нормативы по оценке личностных результатов. Тестовые задания, разработанные учителем.
Методы оценки	Фронтальный, письменный, индивидуальная беседа, анкетирование и др. Результаты продвижения в формировании личностных результатов в ходе внутренней оценки фиксируются в виде оценочных листов учителя физической культуры.
Осуществление обратной связи	Осуществление обратной связи через: 1. Информированность обучающихся об их личных достижениях (индивидуальные беседы, демонстрацию материалов портфолио). 2. Обеспечение мотивации на обучение, ориентировать на успех, отмечать даже незначительное продвижение, поощрение обучающихся, отмечать сильные стороны, позволять продвигаться в собственном темпе.

Оценка метапредметных результатов

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий.

Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур. В итоговые нормативы по плаванию выносятся оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

Достижение таких коммуникативных и регулятивных действий, которые трудно или нецелесообразно проверить в ходе стандартизированных итоговых нормативов оценивается в ходе внутренней оценки, фиксируемой в портфеле достижений, в виде оценочных листов и листов наблюдений учителя.

Процедура внутренней оценки	
Предмет оценки	Сформированность регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий.
Задача оценки данных результатов	Определение уровня присвоения учащимися определенных универсальных учебных действий, как средства анализа и управления своей познавательной деятельностью.
Субъекты оценочной деятельности	Учитель, обучающиеся
Форма проведения процедуры	Персонифицированные мониторинговые исследования проводит учитель в рамках: - тематического контроля по предмету физическая культура и текущей оценочной деятельности; - по итогам четверти, полугодия.
Инструментарий	Ученик в результате самооценки на уроке, внеурочной деятельности с фиксацией результатов в оценочных листах. Итоговые нормативы по предмету плавание как инструментальная основа, (Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 3 ч. Ч.3 / С. В.Анащенко, М.В. Бойкина, Л. А. Виноградская и др.)
Методы оценки	Олимпиадные и творческие задания, проекты (внеурочная деятельность). Фронтальный, письменный, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение. Результаты продвижения в формировании таких действий как коммуникативные и регулятивные действий, которые нельзя оценить в ходе стандартизированной итоговой проверочной работы фиксируются в виде оценочных листов прямой или опосредованной оценкой учителя в портфолио ученика, листах самооценки.

Оценка предметных результатов

Оценка предметных результатов по плаванию представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета плавания.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и

промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых нормативов. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Процедура внутренней оценки	
Предмет оценки	Сформированность действий обучающихся с предметным содержанием (предметных действий); наличие системы опорных предметных знаний; наличие системы знаний, дополняющих и расширяющих опорную систему знаний.
Задача оценки данных результатов	Определение достижения учащимися опорной системы знаний по плаванию, метапредметных действий (организовывать свои действия: ставить перед собой цель, планировать работу, действовать по плану, оценивать результат; работать с информацией: самостоятельно находить, осмысливать и использовать её; развивать разные качества своей личности, в том числе и физические, учиться оценивать свои и чужие поступки.
Субъекты оценочной деятельности	Коммуникативных: сотрудничество с учителем и сверстниками, общаться и взаимодействовать с людьми;) как наиболее важных для продолжения обучения; - определение готовности обучающихся для обучения в школе; - определение возможностей индивидуального развития обучающихся. Учитель, обучающиеся.
Форма проведения процедуры	Персонифицированные мониторинговые исследования проводят: Учитель в рамках: тематического контроля по предмету плавание и текущей оценочной деятельности; по итогам четверти, полугодия; промежуточной и итоговой аттестации.
Инструментарий	Ученик через самооценку результатов текущей успеваемости, по итогам четверти, года, промежуточной и итоговой аттестации (оценочные листы; выполнение заданий базового или повышенного уровня). В рамках промежуточной и итоговой аттестации и текущего контроля: уровневые итоговые контрольные работы по плаванию, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня.
Методы оценки	Оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться».
Осуществление обратной связи	1. Информированность обучающихся об их личных достижениях (индивидуальные беседы, демонстрация материалов портфолио). 2. Обеспечение мотивации на обучение,

	ориентировать на успех, отмечать даже незначительное продвижение, поощрение обучающихся, отмечать сильные стороны, позволять продвигаться в собственном темпе.
--	--

При оценивании учебных достижений учеников основной группы за показателем учебного двигательного действия (норматива) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по техническим показателям выполнения двигательного действия и теоретическим знаниям выставляют оценку в баллах.

Критерии оценок по основным нормативам

В первую очередь проверяются умения и навыки государственного стандарта. Государственный стандарт общего образования – нормы и требования, определяющие обязательный минимум содержания основных образовательных программ общего образования, максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, уровень подготовки выпускников образовательных учреждений, а также основные требования к обеспечению образовательного процесса.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету плавание

класс	5	4	3
10	42 сек.	50 метров	25 метров
11	41 сек.	50 метров	25 метров

Содержание курса

На уроках по плаванию в старших классах осуществляется совершенствование функциональных возможностей организма, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладение технологиями прикладного плавания, приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- обучение прикладному плаванию;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств,
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Теория

Правила соревнований. Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим в воде. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Биомеханические особенности техники плавания. Основные методы оценки физического, функционального и эмоционального состояния организма.

Практика

Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами. Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров. Интервальное и дистанционное плавание.

Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Плавание брассом на боку и на спине. Освобождение от одежды в воде. Судейство соревнований по плаванию.

10-11 классы – преодоление дистанции 200 м вольным стилем без учета времени.

Освоить технику плавания дельфин. Сдача контрольных нормативов. Транспортировка пострадавшего в воде. Приемы искусственного дыхания и непрямой массаж сердца.

Учебно-тематический план по плаванию для учащихся 10 класса

№	Тема	Кол-во часов
1	Основы знаний	1
2	Плавание	67
	ИТОГО:	68

Региональный компонент

№ урока	тема
1	История развития плавания в Удмуртии.
36	Плавание в Удмуртии в наши дни.

Реализация воспитательного потенциала на уроках «Плавания» предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Календарно-тематическое планирование по плаванию для учащихся 10 класса

1. Основы знаний

№	Тема	Часы
1	Роль плавания в жизни человека. Влияние на организм. Достижения российских спортсменов История развития плавания в Удмуртии.	1

2. Плавание

№	Тема	Часы
2	Техника безопасности на уроках плавания	1
3	Имитационные движения на суше	1
4-5	Гребок двумя руками, ноги прямые с колобашкой	2
6-7	Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками	2
8-11	Кроль на груди в полной координации	4
12-13	Старты и повороты	2
14-15	Кроль на груди 50 м	2
16-17	Кроль на груди 100 м	2
18-19	Кроль на груди 200 м	2
20-21	Кроль на груди 400 м	2
22	Имитационные движения на суше	1
23	Игры в воде	1
24-25	Скольжение на спине, гребок двумя руками, ноги прямые с колобашкой	2
26-27	Скольжение на спине, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками	2
28-29	Кроль на спине в полной координации	2
30-31	Кроль на спине 50 м	2
32-33	Кроль на спине 100 м	2
34-35	Кроль на спине 200 м	2
36	Имитационные движения на суше Плавание в Удмуртии в наши дни.	1
37-38	Старты и повороты	2
39-42	Брасс в полной координации	4
43-44	Брасс 50 м	2
45-46	Брасс 100 м	2
47-48	Брасс 200 м	2
49-50	Комплекс 3*50	2
51-52	Комплекс 3*100	2
53-54	Комплекс 3*200	2
55-56	Кроль на груди 400 м	2
57-58	Кроль на груди 200 м	2
59-60	Кроль на груди 100 м	2
61-62	Кроль на груди 50 м	2
63-64	Комплекс 3*50	2
65-66	Комплекс 3*100	2
67-68	Комплекс 3*200	2

Учебно-тематический план по плаванию для учащихся 11 класса

№	Тема	Кол-во часов
1	Основы знаний	1
2	Плавание	67
	ИТОГО:	68

Региональный компонент

№ урока	тема
1	История развития плавания в Удмуртии.
36	Плавание в Удмуртии в наши дни.

Реализация воспитательного потенциала на уроках «Плавания» предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Календарно-тематическое планирование по плаванию для учащихся 11 класса 3. Основы знаний

№	Тема	Часы
1	Роль плавания в жизни человека. Влияние на организм. Достижения российских спортсменов История развития плавания в Удмуртии.	1

4. Плавание

№	Тема	Часы
2	Техника безопасности на уроках плавания	1
3	Имитационные движения на суше	1
4-5	Гребок двумя руками, ноги прямые с колобашкой	2
6-7	Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками	2
8-11	Кроль на груди в полной координации	4
12-13	Старты и повороты	2
14-15	Кроль на груди 50 м	2
16-17	Кроль на груди 100 м	2
18-19	Кроль на груди 200 м	2
20-21	Кроль на груди 400 м	2
22	Имитационные движения на суше	1
23	Игры в воде	1
24-25	Скольжение на спине, гребок двумя руками, ноги прямые с колобашкой	2
26-27	Скольжение на спине, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками	2
28-29	Кроль на спине в полной координации	2
30-31	Кроль на спине 50 м	2
32-33	Кроль на спине 100 м	2
34-35	Кроль на спине 200 м	2
36	Имитационные движения на суше Плавание в Удмуртии в наши дни.	1
37-38	Старты и повороты	2
39-42	Брасс в полной координации	4
43-44	Брасс 50 м	2
45-46	Брасс 100 м	2
47-48	Брасс 200 м	2
49-50	Комплекс 3*50	2
51-52	Комплекс 3*100	2
53-54	Комплекс 3*200	2
55-56	Кроль на груди 400 м	2
57-58	Кроль на груди 200 м	2
59-60	Кроль на груди 100 м	2
61-62	Кроль на груди 50 м	2
63-64	Комплекс 3*50	2
65-66	Комплекс 3*100	2
67-68	Комплекс 3*200	2

Список литературы

Программы по физической культуре:

- Лях В.И., Зданевич А.А. Учебная комплексная программа по физической культуре. издательство Москва «Просвещение», 2009 г.
- Рудометов В.А., Северухин Г.Б., Райзих А.А. Рабочая программа учителя физической культуры. - Ижевск 2010 г.
- Кашкина А.А., Попова О.И., Смирнова В.В. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.— М.: «Советский спорт», 2006.
- Кузнецов А.А., Рыжаков М.В., Кондаков А.М. Примерные программы основного общего образования Физическая культура. - М.: Просвещение, 2010. - (Стандарты второго поколения). – Режим доступа: <http://www.chudopredki.ru/3148-fiziologicheskie-osobennosti-srednego-shkolnogo-vozrasta.html>.

Учебники и методические пособия:

- Блайт Люсеро; (перевод с английского Т. Платоновой). Плавание 100 лучших упражнений.. - М Эксимо, 2010.
- Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 10 класс. Просвещение. 2005г.
- Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 11 класс. Просвещение. 2005 г.
- Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. М.: физкультура и спорт, 1974.
- Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов. М., Просвещение, 2010г
- Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте. Учебно-методическое пособие.— М.: «Советский спорт», 2006
- Платонова В.Н Плавание. Под ред.— Киев.: Олимпийская литература, 2000.

Интернет-ресурсы

Для ученика

- Российская электронная школа. Режим доступа: <https://resh.edu.ru/>
- Сайт Региональной детско-молодёжной организации «Федерация плавания Удмуртской Республики». Режим доступа: <http://udm-swim.ru/спортивное-плавание/история-развития-плавания/>

Приложение 1

Темы проектов по физической культуре для учащихся

1. Азбука здоровья
2. Акробатика: спорт или искусство?
3. Актуальная зарядка — настоящая загадка!
4. Алина Кабаева – гордость России
5. Баскетбол в нашей жизни
6. Баскетбол как один из факторов развития роста школьников
7. Баскетбол — стимулятор нашей жизни
8. Баскетбол — частичка нашей жизни!
9. Баскетбол — шаг к здоровью
10. Баскетбольный бросок через призму математики
11. Береги здоровье смолоду
12. Биатлон и его герои
13. Быстрее, выше, сильнее!
14. В хоккей играют настоящие мужчины
15. Ведение здорового образа жизни — залог крепкого здоровья
16. Велосипед как средство передвижения
17. Виды спорта
18. Влияние двигательной активности на физическую подготовленность
19. Влияние двигательной активности на функциональное состояние сердца подростка
20. Влияние занятий футболом на физическое развитие учащихся
21. Влияние занятий баскетболом на физическое развитие учащихся
22. Влияние занятий волейболом на физическое развитие учащихся
23. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие учащихся
24. Влияние занятий плаванием на физическое развитие учащихся
25. Влияние плавания на мышцы спины.
26. Влияние невесомости на все группы мышц.
27. Влияние правильного питания на опорно-двигательную систему.
28. Влияние атмосферы на организм человека.
29. Влияние вредных привычек на организм человека.
30. Важность закаливающих процедур для здоровья человека.
31. Режим питания при занятиях спортом.
32. Влияние питьевого режима при занятиях спортом.
33. Влияние утренней гимнастики на организм человека
34. Влияние спортивной ходьбы на дыхательную систему .
35. Влияние занятий лыжными гонками на физическое развитие учащихся
36. Ведение здорового образа жизни — залог крепкого здоровья
37. Влияние здорового образа жизни на физическое развитие человека
38. Влияют ли физические нагрузки на сердце человека?
39. Влияние спорта на физическую подготовку
40. Водные виды спорта
41. Герои нашего времени. Елена Исинбаева
42. Герои нашего времени. Юлия Липницкая
43. Герои спорта
44. Влияние занятий баскетболом на развитие координационных способностей детей 7-9 лет
45. Влияние плавания на осанку
46. Влияние соблюдения режима дня на состояние здоровья и успешность в обучении учащихся младшего школьного возраста
47. Влияние тестовых упражнений на физическое развитие ученика

48. Влияние тренировок по художественной гимнастике на мой организм
49. Влияние третьего часа физической культуры на укрепление здоровья младших школьников
50. Влияние упражнений аэробики на физическое развитие и укрепление здоровья девушек 10-11-х классов
51. Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся среднего школьного возраста
52. Влияние физических нагрузок и полноценного питания на увеличение роста
53. Влияние физических упражнений на здоровье человека
54. Влияние физических упражнений на формирование опорно-двигательного аппарата (осанку)
55. Влияние физической культуры и спорта на здоровье детей (на примере большого тенниса)
56. Влияют ли физические нагрузки на сердце человека?
57. Во славу скакалки
58. Водные виды спорта
59. Военно-спортивная подготовка в Древней Греции
60. Воспитательное значение игры "Волейбол"
61. Герои спорта
62. Гимнастика как необходимое сопровождение в жизни человека
63. Гимнастика удлиняет молодость человека
64. Гимнастика – спорт для всех
65. Главные составляющие здорового образа жизни
66. Главный путь к здоровью – спорт
67. Забытые русские игры
68. Забытые старинные русские игры
69. Закаливание как эффективное средство укрепления здоровья
70. Закаливание — здоровый образ жизни
71. Закаливание — эффективное средство укрепления здоровья человека
72. Здоровый образ жизни — что это такое?
73. Здоровый ребенок сегодня — здоровое поколение завтра
74. Здоровье в твоих руках
75. Здоровье, радость и успех
76. Зимние виды спорта
77. Зимние забавы и игры детей
78. Зимние олимпийские игры
79. Зимние олимпийские игры: от Шамони к Сочи-2014
80. Зимняя Олимпиада Сочи 2014
81. Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
82. Значение режима дня для школьника
83. Игры детей разных поколений
84. Игры моей семьи
85. Информационные технологии в спорте
86. Исследовательская работа "Здоровье — это не все, но все без здоровья — это ничто"
87. Исследовательская работа "Народные подвижные игры"
88. Исследовательская работа "Осанка"
89. Исследовательский проект "Волшебные точки здоровья"
90. История велосипеда
91. История возникновения Олимпийских игр
92. История возникновения футбола в России
93. История возникновения шахмат

94. История и география Олимпийских игр
95. История и развитие уличного баскетбола
96. История коньков
97. История олимпийского движения: прошлое и настоящее
98. История происхождения и развития футбола
99. История развития баскетбола
100. История развития волейбола
101. История футбола
102. История футбола в России
103. История футбольного мяча
104. История шахмат
105. К спорту — с любовью! Поможет ли это здоровью?
106. Как вести здоровый образ жизни без вредных привычек
107. Как сохранить здоровье и остаться хорошим учеником?
108. Как сохранить зрение?
109. Лапта — это классно!
110. Легенды спорта
111. Летние Олимпийские игры
112. Лечебная гимнастика при нарушении опорно-двигательной системы
113. Математика и спорт за здоровое будущее
114. Математика через призму гимнастики
115. Мини-футбол
116. Мир баскетбола
117. Мир вокруг волейбольного мяча
118. Мир моих увлечений — художественная гимнастика
119. Мир мячей
120. Мир спорта моими глазами
121. Мне нужны занятия физкультурой?!
122. Мониторинг физического развития в общеобразовательной школе
123. Моя любимая игра с мячом
124. Моё увлечение — легкая атлетика
125. Моё увлечение — плавание
126. Мы выбираем здоровье!
127. Мы выбираем спорт!
128. Мы за здоровый образ жизни
129. Наследие Игр в Сочи-2014
130. "О спорт, ты — жизнь!" Параолимпийские игры: прошлое, настоящее, будущее
131. О хоккее и известных хоккеистах
132. Олимпийские игры в Древней Греции
133. Олимпийские игры: вчера, сегодня, завтра
134. Олимпийские игры: история, география
135. Олимпийские символы
136. Олимпийские талисманы
137. Олимпийские чемпионы
138. Олимпийское движение
139. Олимпийское движение в России
140. Олимпийское движение, физкультура и спорт в девизах, афоризмах, пословицах
141. Определение уровня здоровья старшеклассников
142. Организация активного отдыха школьников средствами туризма и краеведения
143. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушений
144. Плавание в жизни человека
145. Плавание дарит здоровье

146. Почему коньки скользят?
147. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы
148. Пьер де Кубертен и его вклад в возрождение Олимпийских игр
149. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры
150. Развитие физических возможностей путем самостоятельной работы
151. Рациональный режим учебы и отдыха школьника
152. Роль спорта в жизни подростка: проблемы и перспективы развития
153. Саратовский хоккей: история и современность
154. Спорт в жизни А.С. Пушкина
155. Спорт и математика
156. Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей подростков
157. Спорт на страже здоровья
158. Спорт против употребления ПАВ
159. Спорт — основа здоровья
160. Спорт — это здоровье и успех
161. Туризм – это здоровый образ жизни
162. Физическая культура как средство мотивации здорового образа жизни
163. Физкультура в школе: спорт или развлечение?