

Приложение к основной  
образовательной  
программе среднего  
общего образования  
МБОУ СОШ № 77  
(утверждена  
приказом №  
217 от 31.08.2023 г.)

Крашенинина НатальяВладиславовна

Подписано  
цифровой  
подписью:  
Крашенинина  
Наталья  
Владиславовна  
Дата: 2023.10.21 10:50:01+05'00'

Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
(базовый уровень)  
для 10 - 11 классов

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения основной образовательной программы обучающимися должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

#### гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

#### патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

#### духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

#### эстетического воспитания:

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

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

#### физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

трудового воспитания:

готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности;

ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты сгруппированы по трем направлениям и отражают способность обучающихся использовать на практике универсальные учебные действия, составляющие умение овладевать:

познавательными универсальными учебными действиями;

коммуникативными универсальными учебными действиями;

регулятивными универсальными учебными действиями.

### Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

#### а) базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;  
способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;  
овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;  
формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;  
ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;  
выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;  
анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;  
давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;  
разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;  
осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;  
уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;  
уметь интегрировать знания из разных предметных областей;  
выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;  
ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;  
создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;  
оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;  
использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;  
владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;  
распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;  
владеть различными способами общения и взаимодействия;  
аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;  
развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  
выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;  
оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;  
предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;  
координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  
осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

#### Овладение универсальными регулятивными действиями:

##### а) самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;  
самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  
давать оценку новым ситуациям;  
расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;  
делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;  
оценивать приобретенный опыт;  
способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

##### б) самоконтроль:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;  
владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;  
использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;  
уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

##### в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;  
саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;  
внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;  
эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;  
социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

##### г) принятие себя и других людей:

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;  
принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  
признавать свое право и право других людей на ошибки;  
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

## **Предметные результаты**

- 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 заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

#### 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.

## **2. Содержание учебного предмета.**

### Базовый уровень

#### Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

#### Физическое совершенствование

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

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

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

### **3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

#### **10 класс (68 часов)**

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>		<b>3</b>
1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Формы организации занятий физической культурой.	1
2	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1
3	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1
<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Легкая атлетика. Прикладная физическая подготовка</b>		<b>12</b>
4	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Высокий и низкий старт. Совершенствование техники беговых упражнений, стартового разгона. Бег на короткие дистанции (60,100 метров).	1
5	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на результат на 100 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
6	Бег на средние дистанции: 1000м. Эстафетный бег	1
7	Бег в равномерном и переменном темпе 15–25 мин	1
8	Бег на короткие и длинные дистанции: 3000м (м), 2000м (д)	1
9	Прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега	1
10	Разучивание метания гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена,	1



	лежа. Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.	
11	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1
12	Круговая тренировка, челночный бег 3*10м. Прыжковые упражнения, подтягивания в висе, поднимание туловища из положения лежа.	1
13	Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Развитие координационных способностей (челночный бег).	1
14	Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности;	1
15	Туризм и спортивное ориентирование. *«Я знаю, я умею»	1
<b>Баскетбол</b>		<b>6</b>
16	Техника безопасности на уроках баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Технические приемы и командно-тактические действия при игре в баскетбол	1
17	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1
18	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
19	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
20	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1
21	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>2</b>
22	Оздоровительные системы физического воспитания. Силовые программы, круговые тренировки.	1
23	Современные фитнес программы, направленные на решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно-ориентированных двигательных навыков и умений	1
<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>12</b>
24	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	1
25	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
26	Комбинации упражнений с обручами, скакалкой. Аэробика.	1
27	Современные фитнес программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни. Совершенствование висов и упоров на гимнастической перекладине.	1
28	Акробатические и гимнастические комбинации на параллельных брусьях.	1
29	Совершенствование опорных прыжков через гимнастического козла.	1
30	Акробатические и гимнастические комбинации на гимнастическом бревне.	1
31	Совершенствование акробатических упражнений на гимнастических матах.	1
32	Акробатические и гимнастические комбинации из ранее освоенных элементов на гимнастических снарядах. Комбинации из ранее освоенных	1

	элементов на параллельных брусьях.	
33	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Упражнения с обручами и скакалками.	1
34	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	1
35	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	1
<b>Баскетбол</b>		<b>4</b>
36	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
37	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
38	Игры по упрощенным правилам.	1
39	Игры по упрощенным правилам.	1
<b>Элементы единоборств и национальные виды спорта</b>		<b>4</b>
40	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны. Техника безопасности. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
41	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Упражнения в парах, овладение приемами страховки само страховки, подвижные игры.	1
42	Правила русской народной игры «Лапта». Тактика игры в лапту.	1
43	Освоение техники броска и удара по мячу. Игра по упрощенным правилам.	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>
44	Организация и планирование самостоятельных занятий. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Передвижение на лыжах	1
45	Переход с одновременно одношажного хода на попеременно двухшажный ход.	1
46	Переход с одновременно одношажного хода на попеременно двухшажный ход.	1
47	Переход с одновременно бесшажного хода на попеременно двухшажный ход. Переход с одновременно бесшажного хода на попеременно двухшажный ход.	1
48	Переход с одновременно двушажного хода на попеременные.	1
49	Переход с одновременно двушажного хода на попеременные.	1
50	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
51	Преодоление подъемов и препятствий. Подъем «елочкой», «полуелочкой».	1
52	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Преодоление подъемов и препятствий	1
53	Торможение «плугом», «упором».	1
54	Торможение «плугом», «упором».	1
55	Спуск с уклонов.	1
56	Спуск с уклонов.	1
57	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши)	1
<b>Волейбол. Прикладная физическая подготовка и плавание</b>		<b>7</b>
58	Техника безопасности на уроках волейбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Технические приемы и командно-тактические действия при игре в волейбол. Знания о физической культуре. Плавание. Прикладное плавание. Освоение плавания прикладными способами.	1

59	Варианты техники приема и передач мяча Закрепление изученных способов плавания.	1
60	Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Варианты подачи мяча	1
61	Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1
62	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
63	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
64	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Легкая атлетика. Футбол.</b>		<b>3</b>
65	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и футбола. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Бег на короткие дистанции Варианты остановок мяча ногой, грудью. Технические приемы и командно-тактические действия при игре в футбол.	1
66	Бег на 2000, 3000 м. Прикладная физическая подготовка: кросс по пересеченной местности в элементах спортивного ориентирования, преодолением препятствий. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
67	Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега. Эстафетный бег. Выполнение нормативных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом.	1
68	<b>Годовой зачет</b>	<b>1</b>

### 11 класс (66 часов)

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>		<b>3</b>
1	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации, контроль и оценка эффективности занятий. Прикладная физическая подготовка. Туризм и спортивное ориентирование.	1
2	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство	1
3	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Легкая атлетика</b>		<b>11</b>
4	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Понятие об основных видах тренировки. Высокий и низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1
5	Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.	1
6	Бег в равномерном и переменном темпе 15–20 мин	1
7	Бег на 2000,3000 м	1
8	Прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега	1

9	Метание мяча дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена, лежа;	1
10	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1
11	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
12	Прыжки и многоскоки. Круговая тренировка.	1
13	Развитие координационных способностей (челночный бег)	1
14	Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности;	1
<b>Баскетбол. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>4</b>
15	Техника безопасности на уроках баскетбола. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика для умственной и физической деятельности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Технические приемы и командно-тактические действия при игре в баскетбол	1
16	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Способы закаливания организма. Круговые тренировки.	1
17	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1
18	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1
<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>11</b>
19	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	1
20	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
21	Комбинации упражнений с обручами, скакалкой	1
22	Совершенствование висов и упоров. Совершенствование опорных прыжков	1
23	Совершенствование акробатических упражнений	1
24	Совершенствование акробатических упражнений	1
25	Комбинации из ранее освоенных элементов. Аэробика	1
26	Комбинации из ранее освоенных элементов. Аэробика	1
27	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1
28	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.	1
29	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Упражнения с партнером.	1
<b>Элементы единоборств и национальные виды спорта</b>		<b>4</b>
30	Техника безопасности. Приемы самостраховки.	1
31	Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения.	1
32	Правила русской народной игры «Лапта».	1
33	Освоение техники броска и удара по мячу. Игра по правилам.	1
<b>Баскетбол</b>		<b>4</b>

34	Подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, на дальность и заданное расстояние.	1
35	Ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10–13 с.	1
36	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1
37	Игры по упрощенным правилам.* <b>«Я знаю, я умею»</b>	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>
38	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Закрепление навыков закаливания.	1
39	Переход с одновременно одношажного хода на попеременный двухшажный ход.	1
40	Переход с одновременного бесшажного хода на попеременный двухшажный ход.	1
41	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
42	Переход с одновременных ход на попеременные.	1
43	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	1
44	Преодоление подъемов и препятствий.	1
45	Подъем «елочкой», «полуелочкой».	1
46	Торможение «плугом», «упором». Спуск с уклонов.	1
47	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 8км (юноши)	1
<b>Волейбол</b>		<b>7</b>
48	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Технические приемы и командно-тактические действия при игре в волейбол	1
49	Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча, игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	1
50	Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей.	1
51	Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	1
52	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.	1
53	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
54	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок. Формы и виды физических упражнений. Ведение дневника контроля собственного физического состояния.	1
<b>Легкая атлетика. Футбол. Физическое совершенствование. Прикладная физическая подготовка и плавание.</b>		<b>11</b>
55	Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Бег на короткие дистанции	1
56	Бег на 3000 м	1
57	Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега. Эстафетный бег	1
58	Прыжки в высоту с разбега	1
59	Выполнение нормативных испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и обороне»	1
60	Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
61	Варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и	1

	эстафеты с разнообразными предметами	
62	Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Технические приемы и командно-тактические действия при игре в футбол	1
63	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1
64	Знания о физической культуре. Освоение плавания прикладными способами. Плавание на боку, животе, спине. Плавание в одежде.	1
65	Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Специально-подготовительные, обще-развивающие и подводные упражнения на суше.	1
<b>66</b>	<b>Годовой зачет.</b>	<b>1</b>

*\*Учет рабочей программы воспитания*