

Приложение
к Основной общеобразовательной программе –
образовательной программе среднего общего
образования (ФГОС СОО) МБОУ СОШ №66

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
« Физическая культура»
10-11 классы
(базовый уровень)

1. Планируемые результаты учебного предмета

Личностные результаты освоения курса:

- 1) 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 государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) 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;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) 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;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) 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;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

- 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия; знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

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 дост

– оинству 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.

Метапредметные результаты освоения курса должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

- 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

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 характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
 - || знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
 - || знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
 - || умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
 - || способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
 - || способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
 - || способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- || способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- || способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- || способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- || способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метании на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12 -15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); **В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта. **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

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

2.Содержание учебного предмета, курса

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.*

Содержание курса (УМК В.И.Лях)

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей. В разделе «Спортивные игры» продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом, ракеткой.

Раздел «Гимнастика» Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика» усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах - попеременный двушажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на меж предметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

Спортивные игры

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкая атлетика

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Лыжная подготовка

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

Практическая часть

Спортивные игры

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации

из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений

и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками.

Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения:

юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры:

юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. **Девушки:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки:

юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс).

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега:

юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».

Техники метания малою мяча:

юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и

заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м.

Метание гранаты 500-700 г с места на дальность;

с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м)

с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12

м. **Девушки:** метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на

дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с

расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости:

юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой,

эстафеты, круговая тренировка.

Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и много скоки, метания в цель и на дальность

разных снарядов из разных и. п.,

набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п.,

бег с ускорением, с максимальной

скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;

бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления;

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции до 5 км (**девушки**) и до 6 км (**юноши**).

Преодоление подъемов и препятствий.

Контрольно-измерительные материалы

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Виды испытаний	Классы	О ц е н к а					
		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 30 м (сек.)	10	4,4	4,8	5,2	4,8	5,9	6,1
	11	4,3	4,7	5,1	4,6	5,3	6,1
Челночный бег 3x10 м (сек.)	10	7,3	8,0	8,2	9,7	9,3	8,4
	11	7,2	7,9	8,1	9,6	8,7	8,3
Прыжки в длину с места (см.)	10	230	195	180	210	170	160
	11	240	205	190	220	190	160
Наклон вперед из положения стоя	10	5	10	14	7	13	20
	11	5	11	15	7	14	20
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	10	11	8-9	4	18	13	6
	11	12	9-10	5	20	15	6
Бег 100 м (сек.)	10	15.5	14.9	14.5	17.8	17.0	16.5
	11	15.0	14.5	14.2	17.0	16.5	16.0
Бег 1000м (мин., сек.)	10	3,43	4,02	4,17	4,56	5,11	5,29
	11	3,43	3,53	4,09	4,45	4,54	5,10
Бег 3000м (мин., сек.) – юн.	10	14,30	15,00	15,30	10,20	11,15	12,40
Бег 2000м (мин., сек.) – дев.	11	14,00	14,30	15,00	10,00	11,10	12,20
Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	20	25	30	4	8	12
	11	21	35	44	4	8	12

Поднимание туловища (кол-во раз/мин)	10	42	47	55	32	37	42
	11	42	48	55	35	40	48
Метание гранаты 500,700 гр., м	10	32	30	28	21	17	12
	11	35	32	30	23	18	13
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	10	100	120	130	130	145	155
	11	110	130	140	135	150	160

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (102 ч.)

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика	15
1	Техника безопасности. Правовые основы физической культуры. Легкая атлетика.	1
2	Оздоровительные системы физического воспитания. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1
3	Оздоровительная ходьба и бег. Развитие быстроты. Роль в формировании здорового образа жизни.	1
4	Беговые упражнения. Бег с высокого старта. Равномерный бег.	1
5	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1
6	Гимнастика при занятиях умственной деятельностью.	1
	Техника низкого старта. Эстафетный бег.	1
8	Техника метания малого мяча с места. Прыжковые упражнения.	1
9	Значение релаксации, самомассажа, банных процедур для оздоровления. Элементы самомассажа.	1
10	Прыжковые упражнения и упражнения в метании. Техника метания гранаты. Прыжок в длину с места.	1
11	Развитие специальной выносливости. Полоса препятствий.	1
12	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом "перекидной".	1
13	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом "перекидной".	1
14	Основы организации проведения соревнований. Правила судейства.	1
15	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1
	Баскетбол	12
16	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Техника безопасности. История баскетбола. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
17	Технические действия игроков. Броски мяча в прыжке. Игра по правилам.	1

18	Передачи мяча одной и двумя руками. Броски мяча в кольцо.	1
19	Ловля мяча после отскока от пола. Командные действия в игре.	1
20	Штрафной бросок. Перехват мяча. Игра.	1
21	Защитные действия в игре. Выбивание и вырывание мяча. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1
22	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1
23	Нападающие действия в игре (быстрое нападение). Прыжки.	1
24	Тактика в игре. Двухсторонняя игра. Взаимодействия игроков в защите.	1
25	Спортивные игры (баскетбол).	1
26	Тактика в игре. Взаимодействие игроков в нападении.	1
27	Игра по правилам.	1
	Гимнастика	12
28	Гимнастика. Техника безопасности. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1
29	Акробатика. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Длинный кувырок.	1
30	Кувырок назад. Мост из положения лежа. Упражнения на гибкость.	1
31	Индивидуально ориентированные здоровье-сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности;	1
32	Гимнастические и акробатические комбинации.	1
33	Современные системы физического воспитания: аэробика.	1
34	Опорный прыжок способом "ноги врозь". Подтягивания.	1
35	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах, перекладине.	1
36	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1
37	Опорный прыжок "ноги врозь". Прыжки через скакалку.	1
38	Акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы.	1
39	Развитие координационных способностей. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения	1
	Спортивные игры (гандбол)	6
40	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: гандбол.	1
41	Правила игры. Совершенствование техники передачи и ловли мяча	1
42	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники броска.	1
43	Технико-тактические действия и приемы в игре	1
44	Специальная физическая подготовка. Упражнения направленные на развитие специальных физических качеств.	1
45	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: гандбол. Игра по правилам.	1
	Приемы самообороны	3
46	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки	1
47	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
48	Освоение техникой индивидуальной защиты	1
	Лыжные гонки	18
49	Лыжные гонки. Техника безопасности. История лыжного спорта.	1
50	Техника попеременного двушажного хода.	1

51	Техника одновременного бесшажного хода.	1
52	Техника одновременного одношажного хода.	1
53	Переход с хода на ход. Техника подъемов	1
54	Техника спусков с горы в высокой, основной и низкой стойках.	1
55	Техника спусков. Торможение "плугом".	1
56	Техника конькового хода. Торможение "плугом".	1
57	Техника конькового хода. Прохождение учебной дистанции.	1
58	Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	1
59	Спуск с горы с поворотом.	1
60	Преодоление крутых спусков, естественных препятствий на лыжах.	1
61	Переход с хода на ход. Эстафеты на лыжах.	1
62	Прохождение соревновательной дистанции.	1
63	Тактика использования лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	1
64	Элементы тактики лыжных гонок. Соревновательная деятельность в массовых видах спорта.	1
65	Особенности физической подготовки лыжника.	1
66	Основы техники национальных видов спорта.	1
	Волейбол	12
67	Технические приемы и командно-тактические действия в командных игровых) видах: волейбол. Техника безопасности. История волейбола.	1
68	Стойка и перемещение игрока. Нижняя передача мяча в парах.	1
69	Верхняя передача мяча в парах. Жонглирование мячом.	1
70	Нижняя и верхняя подача мяча через сетку. Игра в волейбол.	1
71	Техника нападающего удара. Игра в волейбол.	1
72	Техника блокирования. Игра в волейбол.	1
73	Прием подачи мяча. Прием мяча с падением.	1
74	Прием подачи мяча. Прием мяча с падением.	1
75	Тактика защиты и нападения: групповые и командные действия.	1
76	Учебно-тренировочная игра. Судейство.	1
77	Основы техники национальных видов спорта.	1
78	Основы тактической подготовки в национальных видах спорта. Приемы аутогенной тренировки, релаксации.	1
	Спортивные игры (баскетбол)	8
79	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол.	1
80	Техника ведения баскетбольного мяча.	1
81	Техника броска двумя руками от груди с места.	1
82	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1
83	Игра в баскетбол. Тактические действия в игре.	1
84	Технико-тактические действия и приемы при игре в баскетбол.	1
85	Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол.	1
86	Игра в баскетбол по правилам.	1
	Легкая атлетика	8
87	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника безопасности. Виды легкой атлетики.	1
88	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	1
89	Бег на средние дистанции. Высокий старт.	1
90	Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.	1
91	Техника прыжка в длину способом "ножницы". Техника метания мяча с	1

	разбега.	
92	Техника прыжка в длину способом "ножницы". Метание мяча в цель.	1
93	Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
94	Тестовая работа "Легкая атлетика."	1
94	Спортивные игры (футбол, мини-футбол)	6
95	Технические приемы и командно-тактические действия в командных(игровых) видах: футбол. Техника безопасности. Индивидуальная техника игрока в футболе	1
96	Групповые и командные технические действия в игре футбол.	1
97	Тактические действия в футболе.	1
98	Индивидуальная техника игрока в мини-футболе.	1
99	Групповые и командные технические действия в игре мини-футбол.	
100	Тактические действия в мини-футболе.	1
	Прикладная физическая подготовка	5
101	Туризм и спортивное ориентирование.	1
102	Кросс по пересеченной местности. Полоса препятствий.	1
103	История возникновения народных игр. Современные правила игры в лапту.	1
104	Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах. Ловля мяча правой, левой рукой и двумя руками одновременно;	
105	Броски мяча из разных положений с перемещением. Игра по упрощенным правилам.	1

11 класс (102 ч.)

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика	15
1	Техника безопасности. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни. Легкая атлетика.	1
2	Формирование жизненно необходимых и спортивно-ориентированных двигательных навыков и умений.	1
3	Совершенствование оздоровительной ходьбы и бега. Развитие быстроты.	1
4	Бег с высокого старта. Эстафеты. Равномерный бег.	1
5	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1
6	Гимнастика при занятиях умственной деятельностью	1
7	Техника низкого старта. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Эстафетный бег	1

8	Совершенствование техники метания малого мяча с места. Прыжковые упражнения.	1
9	Значение релаксации, самомассажа, банных процедур для оздоровления. Элементы самомассажа.	1
10	Упражнения в метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. Прыжок в длину с места	1
11	Развитие специальной выносливости. Полоса препятствий.	1
12	Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перекидной".	1
13	Совершенствование техники прыжка	1
14	Основы организации проведения соревнований. Правила судейства.	1
15	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1
	Баскетбол	12
16	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Техника безопасности. История баскетбола. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
17	Технические действия игроков. Броски мяча в прыжке. Игра по правилам.	1
18	Передачи мяча одной и двумя руками. Броски мяча в кольцо.	1
19	Ловля мяча после отскока от пола. Командные действия в игре.	1
20	Штрафной бросок. Перехват мяча. Игра.	1
21	Защитные действия в игре. Выбивание и вырывание мяча. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1
22	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1
23	Нападающие действия в игре (быстрое нападение). Прыжки.	1
24	Тактика в игре. Двухсторонняя игра. Взаимодействия игроков в защите.	1
25	Спортивные игры (баскетбол).	1
26	Тактика в игре. Взаимодействие игроков в нападении.	1
27	Игра по правилам.	1
	Гимнастика	12
28	Гимнастика. Техника безопасности. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1
29	Акробатика. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Длинный кувырок.	1
30	Кувырок назад. Мост из положения лежа. Упражнения на гибкость.	1
31	Индивидуально ориентированные здоровье-сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности;	1
32	Гимнастические и акробатические комбинации.	1
33	Современные системы физического воспитания: аэробика.	1
34	Опорный прыжок способом "ноги врозь". Подтягивания.	1
35	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах, перекладине.	1
36	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1
37	Опорный прыжок "ноги врозь". Прыжки через скакалку.	1
38	Акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы.	1
39	Развитие координационных способностей. Государственные	1

	требования к уровню физической подготовленности населения	
	Спортивные игры (гандбол)	6
40	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: гандбол.	1
41	Правила игры. Совершенствование техники передачи и ловли мяча	1
42	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники броска.	1
43	Технико-тактические действия и приемы в игре	1
44	Специальная физическая подготовка. Упражнения направленные на развитие специальных физических качеств.	1
45	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: гандбол. Игра по правилам.	1
	Приемы самообороны	3
46	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки	1
47	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
48	Освоение техникой индивидуальной защиты	1
	Лыжные гонки	18
49	Лыжные гонки. Техника безопасности. История лыжного спорта.	1
50	Техника попеременного двушажного хода.	1
51	Техника одновременного бесшажного хода.	1
52	Техника одновременного одношажного хода.	1
53	Переход с хода на ход. Техника подъемов	1
54	Техника спусков с горы в высокой, основной и низкой стойках.	1
55	Техника спусков. Торможение "плугом".	1
56	Техника конькового хода. Торможение "плугом".	1
57	Техника конькового хода. Прохождение учебной дистанции.	1
58	Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	1
59	Спуск с горы с поворотом.	1
60	Преодоление крутых спусков, естественных препятствий на лыжах.	1
61	Переход с хода на ход. Эстафеты на лыжах.	1
62	Прохождение соревновательной дистанции.	1
63	Тактика использования лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	1
64	Элементы тактики лыжных гонок. Соревновательная деятельность в массовых видах спорта.	1
65	Особенности физической подготовки лыжника.	1
66	Основы техники национальных видов спорта.	1
	Волейбол	12
67	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: волейбол. Техника безопасности. История волейбола.	1
68	Стойка и перемещение игрока. Нижняя передача мяча в парах.	1
69	Верхняя передача мяча в парах. Жонглирование мячом.	1
70	Нижняя и верхняя подача мяча через сетку. Игра в волейбол.	1
71	Техника нападающего удара. Игра в волейбол.	1
72	Техника блокирования. Игра в волейбол.	1
73	Прием подачи мяча. Прием мяча с падением.	1
74	Прием подачи мяча. Прием мяча с падением.	1
75	Тактика защиты и нападения: групповые и командные действия.	1
76	Учебно-тренировочная игра. Судейство.	1
77	Основы техники национальных видов спорта.	1

78	Основы тактической подготовки в национальных видах спорта. Приемы аутогенной тренировки, релаксации.	1
	Спортивные игры (баскетбол)	8
79	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол.	1
80	Техника ведения баскетбольного мяча.	1
81	Техника броска двумя руками от груди с места.	1
82	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1
83	Игра в баскетбол. Тактические действия в игре.	1
84	Технико-тактические действия и приемы при игре в баскетбол.	1
85	Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол.	1
86	Игра в баскетбол по правилам.	1
	Легкая атлетика	8
87	Техника безопасности. Основы законодательства Российской Федерации в области спорта и охраны здоровья	1
88	Оздоровительный бег. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях с учётом времени.	1
89	Беговые упражнения. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	1
90	Бег на средние дистанции. Совершенствование эстафетного бега	1
91	Техника прыжка в длину способом "ножницы".	1
92	Техника метания мяча с разбега.	1
93	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину способом "ножницы". Метание мяча в цель.	1
94	физической культуры, спорта. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
94	Тестовая работа "Легкая атлетика."	1
	Спортивные игры (футбол, мини-футбол)	6
95	Технические приемы и командно-тактические действия в командных(игровых) видах: футбол. Техника безопасности. Индивидуальная техника игрока в футболе	1
96	Групповые и командные технические действия в игре футбол.	1
97	Тактические действия в футболе.	1
98	Индивидуальная техника игрока в мини-футболе.	1
99	Групповые и командные технические действия в игре мини-футбол.	1
100	Тактические действия в мини-футболе.	1
	Прикладная физическая подготовка	5
101	Основы законодательства Российской Федерации в области туризма. Туризм.	1
102	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1
103	Народные игры, как средство физической культуры	1
104	Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу. Передача и ловля мяча с перемещением.	1
105	Учебные и соревновательные игры.	1