

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1  
города Каменск - Шахтинский

ПРИНЯТО

решением методического объединения  
учителей художественно-эстетического  
и культурно-оздоровительного цикла  
протокол от 28.08.2020г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Е. Ю. Слободьян

28.08.2020г.

ПРИНЯТО

решением методического объединения  
учителей художественно-эстетического  
и культурно-оздоровительного цикла  
протокол от 30.08.2021г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Е. Ю. Слободьян

30.08.2021г.

ПРИНЯТО

решением методического объединения  
учителей художественно-эстетического  
и культурно-оздоровительного цикла  
протокол от 29.08.2022г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Е. Ю. Слободьян

29.08.2022г.

ПРИНЯТО

решением методического объединения  
учителей художественно-эстетического  
и культурно-оздоровительного цикла  
протокол от 29.08.2023г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Е. Ю. Слободьян

29.08.2023г.

Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для среднего общего образования (10-11 классы)  
Срок освоения: 2 года

Составители:  
Собко А.В., Фролов С.Н.,  
учителя физической культуры

2020, 2021, 2022, 2023г.

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа обязательного учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями п. 18.2.2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, п. 126 Федеральной образовательной программы среднего общего образования и Положением о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов, учебных курсов внеурочной деятельности, учебных модулей МБОУ СОШ № 1, а также с учетом рабочей программы воспитания и концепции преподавания учебного предмета "Физическая культура" в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные образовательные программы.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета "Физическая культура", ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых

технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств; концепция структуры и содержания учебного предмета "Физическая культура", обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины "Физическая культура" в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10 - 11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трем основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надежности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне".

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной

тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, ее месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и ее планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел "Физическое совершенствование".

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учетом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем "Спортивная и физическая подготовка", содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль "Спортивная и физическая подготовка" может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля "Базовая физическая подготовка".

Вариативные модули программы по физической культуре, включая и модуль "Базовая физическая подготовка", могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять раздел "Лыжные гонки" углубленным освоением содержания разделов "Легкая атлетика", "Гимнастика" и "Спортивные игры". В свою очередь тему "Плавание" можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием.

#### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Учебный план МБОУ СОШ №1 отводит на изучение физической культуры в 10 –11 классе 204 часа, в неделю по 3 часа в каждом классе. Всего программа согласно учебного плана МБОУ СОШ №1 и учебного расписания рассчитана: в 10 классе на 102 часа (3 часа в неделю в 34 недельном учебном году), в 11 классе на 102 часа (3 часа в неделю в 34 недельном учебном году).

Рабочая программа обязательного учебного предмета «Физическая культура» реализуется с учетом программы воспитания МБОУСОШ № 1, а именно:

- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
- побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;
- устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
- реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов;
- привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий, приемов;

- побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);
- использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включение в урок игровых процедур, которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
- организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
- проектировать ситуации и события, развивающие культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка;
- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);
- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;
- выказать свой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/ обучающихся в контексте содержания учебного предмета;
- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
- создавать доверительный психологический климат в классе во время урока.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

## **2. Содержание курса физическая культура и здоровый образ жизни 10 класс**

Знания о физической культуре.

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления ее развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса "Готов к труду и обороне" в Союзе Советских социалистических республик (далее - СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса "Готов к труду и обороне" в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16 - 17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ, Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 373-ФЗ.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

#### **Способы самостоятельной двигательной деятельности.**

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

## **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль "Спортивные игры".

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при "спорном мяче", выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3 - 8 - 24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: "постановка блока", атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль "Плавательная подготовка". Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль "Спортивная и физическая подготовка". Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса "Готов к труду и обороне" с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **Содержание курса физическая культура и здоровый образ жизни**

### **11 класс**

#### **Знания о физической культуре.**

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.



Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие "профессионально-ориентированная физическая культура", цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приемы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

#### **Способы самостоятельной двигательной деятельности.**

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приемов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу "Ключ"),

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приемы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне". Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса "Готов к труду и обороне", способы определения направленности ее тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования ее направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

#### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения

массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль "Спортивные игры".

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль "Атлетические единоборства". Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: ее цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приемы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль "Спортивная и физическая подготовка". Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса "Готов к труду и обороне" с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Федеральная рабочая программа вариативного модуля "Базовая физическая подготовка".

Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в виси и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (сверстников способом на спине).

Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10 - 15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль "Гимнастика".

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в

стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу "подкачки"), приседания на одной ноге "пистолетом" (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу "круговой тренировки"). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль "Легкая атлетика".

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме "до отказа".

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью "с ходу". Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей "Гимнастика" и "Спортивные игры").

Модуль "Зимние виды спорта".

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, "лесенкой", "елочкой". Упражнения в "транспортировке".

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через "ворота" и преодоление небольших трамплинов.

Модуль "Спортивные игры".

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди

в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3 - 5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, "змейкой", на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с "тенью" (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, "рывками", изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, "змейкой"). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, "дриблинг" мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с

дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

### **3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования.**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные** результаты:

#### 1) 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 образовательной организации;

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

#### 2) 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, труде;

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

#### 3) 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, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

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

5) 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;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, 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;

7) 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.

8) 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 познанием мира;  
осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных **универсальных** учебных действий: 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;

разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

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

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть **познавательных универсальных** учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды 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; 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.

У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть **коммуникативных** универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как часть **регулятивных** универсальных учебных действий:

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;

У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:  
давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;  
владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;  
использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;  
оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;  
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;  
принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;  
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;  
признавать свое право и право других на ошибку;  
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:  
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 вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;  
предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;  
осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях;  
проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

**К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:**

Раздел "Знания о физической культуре":

характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального [закона](#) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне".

Раздел "Физическое совершенствование":

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

**К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:**

Раздел "Знания о физической культуре":

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел "Физическое совершенствование":

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

### Тематическое планирование 10 класс

н/п	Тема урока	кол-во часов	Связь с воспитанием
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	1	– формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Физическая культура и здоровый образ жизни.	1	– побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3	Тестирование бега на 60 м с низкого старта.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов;
4	Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
5	Тестирование челночного бега (3x10 м).	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
6	Тестирование бега на 100 м с низкого старта.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
7	Прыжки со скакалкой. Тестирование прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	1	– привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий, приемов; – побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
9	Прыжок в длину с разбега	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности

	способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание».		обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
10	Прыжки в длину и в высоту, оценить технику выполнения.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
11	Метание мяча на дальность. Броски набивного мяча (2-3 кг) на дальность.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
12	Метание гранаты на дальность в цель. Броски набивного мяча (2-3 кг) на дальность.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
13	Метание гранаты на заданное расстояние.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
14	Метание гранаты на дальность на результат.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
15	Чередование ходьбы и бега. Оздоровительные системы физического воспитания».	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей; – побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; –
16	Выполнение комплекса ВФСК ГТО V ступени по легкой атлетике. Бег по пересечённой местности. Формы и содержание занятий по предупреждению утомления.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; – побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; –
17	Бег в равномерном и переменном темпе до 15 минут.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

18	Тестирование бега на 1000метров. Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
19	Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
20	Выполнение комплекса ВФСК ГТО V ступени по легкой атлетике. Тестирование бега на 2000 метров.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
21	Классическая аэробика. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
22	Степ-аэробика. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
23	Упражнения с фитболами. Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
24	Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара. Учебная игра	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
25	Функциональная тренировка. Тактические действия в нападении и защите.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
26	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
27	Акробатические упражнения. Тестирование поднимания	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся



	туловища за 1 минуту.		социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
28	Акробатические комбинации. Простейшие приемы восстановительного массажа.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
29	Акробатические комбинации. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; – побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; –
30	Акробатические комбинации.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
31	Акробатические комбинации, оценить технику выполнения комбинации.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
32	Висы и упоры. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
33	Правила т/б на уроках гимнастики. Акробатические комбинации. ОФП	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
34	Акробатические комбинации. ОФП	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; – побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; –
35	Акробатические комбинации. ОФП	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

36	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне-дев. Гимнастическая комбинация на перекладине-мал. Коррекция нарушения осанки.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
37	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне-дев. Гимнастическая комбинация на перекладине-мал. Коррекция нарушения осанки.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
38	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Игра тег регби.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
39	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики- девочки. ОФП- мальчики. Игра тег регби.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
40	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
41	Коррекция избыточной массы тела. Спорт. игры	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой)

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
44	Классическая аэробика: базовые элементы. Ведение и передачи мяча.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
45	Контрольное тестирование. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
46	Степ-аэробика. Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
47	Степ-аэробика. Тактические действия в нападении и защите.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
48	Упражнения с фитболами. Удары по мячу. Обманные действия.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
49	Упражнения с фитболами. Тактика игры, учебная игра.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
50	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча в движении.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
51	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
52	Передача мяча двумя руками от груди с	1	– организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений

	пассивным сопротивлением.		<p>отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
53	Передача мяча одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
54	Ведение и передачи, оценка техники выполнения.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
55	Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
56	Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
57	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li> </ul>
58	Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
59	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2).	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
60	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2).	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li> </ul>

61	Штрафной бросок. Спортивная подготовка.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
62	Доврачебная помощь при ушибах и травмах.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
63	Нападение против зонной защиты. Учебная игра в баскетбол.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
64	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li> </ul>
65	Нижняя прямая подача, приём подачи.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
66	Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
67	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Приём мяча после подачи.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
68	Взаимодействие игроков на площадке во время приёма мяча. Верхняя передача мяча в парах через зону над собой.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
69	Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>

			учебной/социальной успешности;
70	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
71	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li> </ul>
72	Выполнение комплекса ВФСК ГТО V ступени. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и фитнесом.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
73	Классическая аэробика: базовые элементы. Техника передвижений, остановок и стоек.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
74	Степ-аэробика: базовые элементы. Ведение и передачи мяча. Удары по мячу.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
75	Степ-аэробика. Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li> </ul>
76	Упражнения с фитболами. Тактические действия в нападении и защите.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
77	Функциональная тренировка. Тактика игры, учебная игра.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
78	Инструктаж по технике безопасности. Чередование ходьбы и	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и</li> </ul>

	бега.		взаимной помощи;
79	Бег по пересечённой местности. Особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
80	Бег в равномерном и переменном темпе до 12 – 15 минут. Комплексы дыхательных упражнений.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
81	Тестирование бега на 1000метров. Оздоровительные системы физического воспитания.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
82	Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li> </ul>
83	Тестирование бега на 2000 метров. Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
84	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
85	Бег по повороту. Челночный бег (3x10м).	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</li> </ul>
86	Тестирование бега на 60 м.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> </ul>
87	Эстафетный бег. Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</li> </ul>
88	Выполнение комплекса ВФСК ГТО V ступени по легкой атлетике. Спринтерский бег.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> </ul>

	Эстафетный бег.		
89	Тестирование бега на 100 м с низкого старта.	1	– формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
90	Тестирование прыжка в длину с места. Прыжки со скакалкой.	1	– побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
91	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Прыжок в высоту «перешагивание».	1	– формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
92	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Прыжок в высоту «перешагивание».	1	– побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
93	Прыжки в длину и в высоту, оценить технику выполнения.	1	– формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
94	Метание мяча на дальность. Броски набивного мяча (2-3 кг) на дальность.	1	– побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
95	Метание гранаты на дальность в цель. Броски набивного мяча (2-3 кг) на дальность.	1	– формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
96	Метание гранаты на заданное расстояние. Броски набивного мяча (2-3 кг) на дальность.	1	– побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; –
97	Теоретические знания. Равномерный бег. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры	1	– организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков); – организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности; –
98	Теоретические знания Равномерный бег. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры	1	– организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков); – организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности; –
99	Теоретические знания. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; –
100	Теоретические знания. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег	1	– организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков); – организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности; –



101	Развитие выносливости. Спортивные игры	1	– организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков); – организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности; –
102	Развитие выносливости. Спортивные игры	1	– побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
	Общее кол-во часов по программе	102	–

### Тематическое планирование 11 класс

н/п	Тема урока	кол-во часов	Связь с воспитанием
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	1	– формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Физическая культура и здоровый образ жизни.	1	– побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3	Тестирование бега на 60 м с низкого старта.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов;
4	Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
5	Тестирование челночного бега (3x10 м).	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
6	Тестирование бега на	1	– организовывать шефство

	100 м с низкого старта.		мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
7	Прыжки со скакалкой. Тестирование прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	1	– привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий, приемов; – побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
10	Прыжки в длину и в высоту, оценить технику выполнения.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
11	Метание мяча на дальность. Броски набивного мяча (2-3 кг) на дальность.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
12	Метание гранаты на дальность в цель. Броски набивного мяча (2-3 кг) на дальность.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
13	Метание гранаты на заданное расстояние.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

			помощи;
14	Метание гранаты на дальность на результат.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
15	Чередование ходьбы и бега. Оздоровительные системы физического воспитания».	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей; – побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; –
16	Выполнение комплекса ВФСК ГТО V ступени по легкой атлетике. Бег по пересечённой местности. Формы и содержание занятий по предупреждению утомления.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; – побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; –
17	Бег в равномерном и переменном темпе до 15 минут.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
18	Тестирование бега на 1000 метров. Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
19	Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
20	Выполнение комплекса ВФСК ГТО V ступени по легкой	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый

	атлетике. Тестирование бега на 2000 метров.		опыт сотрудничества и взаимной помощи;
21	Классическая аэробика. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
22	Степ-аэробика. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
23	Упражнения с фитболами. Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
24	Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара. Учебная игра	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
25	Функциональная тренировка. Тактические действия в нападении и защите.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
26	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
27	Акробатические упражнения. Тестирование поднимания туловища за 1 минуту.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

28	Акробатические комбинации. Простейшие приемы восстановительного массажа.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
29	Акробатические комбинации. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; – побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
30	Акробатические комбинации.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
31	Акробатические комбинации, оценить технику выполнения комбинации.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
32	Висы и упоры. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
33	Правила т/б на уроках гимнастики. Акробатические комбинации. ОФП	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
34	Акробатические комбинации. ОФП	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; – побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

			–
35	Акробатические комбинации. ОФП	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
36	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне-дев. Гимнастическая комбинация на перекладине-мал. Коррекция нарушения осанки.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
37	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне-дев. Гимнастическая комбинация на перекладине-мал. Коррекция нарушения осанки.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
38	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Игра тег регби.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
39	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики- девочки. ОФП- мальчики. Игра тег регби.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
40	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
41	Коррекция избыточной массы тела. Спорт. игры	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;

42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
44	Классическая аэробика: базовые элементы. Ведение и передачи мяча.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
45	Контрольное тестирование. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
46	Степ-аэробика. Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
47	Степ-аэробика. Тактические действия в нападении и защите.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;

48	Упражнения с фитболами. Удары по мячу. Обманные действия.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
49	Упражнения с фитболами. Тактика игры, учебная игра.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
50	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча в движении.	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
51	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей;
52	Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением.	1	– организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков); – организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;
53	Передача мяча одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника.	1	– организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков); – организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;
54	Ведение и передачи, оценка техники выполнения.	1	– организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков); – организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;
55	Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке.	1	– организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и



			<p>моральных, нравственных, гражданских поступков);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
56	Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
57	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li> </ul>
58	Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
59	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2).	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
60	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2).	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li> </ul>
61	Штрафной бросок. Спортивная подготовка.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
62	Доврачебная помощь при ушибах и	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных</li> </ul>

	травмах.		<p>достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
63	Нападение против зонной защиты. Учебная игра в баскетбол.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
64	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li> </ul>
65	Нижняя прямая подача, приём подачи.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
66	Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
67	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Приём мяча после подачи.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
68	Взаимодействие игроков на площадке во время приёма мяча. Верхняя передача мяча в парах через зону над собой.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>

69	Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
70	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
71	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li> </ul>
72	Выполнение комплекса ВФСК ГТО V степени. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и фитнесом.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
73	Классическая аэробика: базовые элементы. Техника передвижений, остановок и стоек.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
74	Степ-аэробика: базовые элементы. Ведение и передачи мяча. Удары по мячу.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
75	Степ-аэробика. Тактические действия в нападении и	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими</li> </ul>

	защите, после пробития углового удара.		одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
76	Упражнения с фитболами. Тактические действия в нападении и защите.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
77	Функциональная тренировка. Тактика игры, учебная игра.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
78	Инструктаж по технике безопасности. Чередование ходьбы и бега.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li> </ul>
79	Бег по пересечённой местности. Особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
80	Бег в равномерном и переменном темпе до 12 – 15 минут. Комплексы дыхательных упражнений.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
81	Тестирование бега на 1000метров. Оздоровительные системы физического воспитания.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
82	Бег с преодолением	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать шефство мотивированных обучающихся над</li> </ul>

	вертикальных и горизонтальных препятствий.		их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
83	Тестирование бега на 2000 метров. Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
84	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> </ul>
85	Бег по повороту. Челночный бег (3x10м).	1	- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
86	Тестирование бега на 60 м.	1	- побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
87	Эстафетный бег. Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
88	Выполнение комплекса ВФСК ГТО V ступени по легкой атлетике. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	- побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
89	Тестирование бега на 100 м с низкого старта.	1	- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
90	Тестирование прыжка в длину с места. Прыжки со скакалкой.	1	- побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
91	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Прыжок в высоту «перешагивание».	1	- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;

92	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Прыжок в высоту «перешагивание».	1	– побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
93	Прыжки в длину и в высоту, оценить технику выполнения.	1	– формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
94	Метание мяча на дальность. Броски набивного мяча (2-3 кг) на дальность.	1	– побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
95	Метание гранаты на дальность в цель. Броски набивного мяча (2-3 кг) на дальность.	1	– формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
96	Метание гранаты на заданное расстояние. Броски набивного мяча (2-3 кг) на дальность.	1	– побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; –
97	Теоретические знания. Равномерный бег. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры	1	– организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков); – организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности; –
98	Теоретические знания Равномерный бег. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры	1	– организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков); – организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности; –
99	Теоретические знания. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег	1	– организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; –
100	Теоретические знания. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег	1	– организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков); – организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;

			–
101	Развитие вынос-ливости. Спортивные игры	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>– организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> <li>–</li> </ul>
102	Развитие вынос-ливости. Спортивные игры	1	– побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
	Общее кол-во часов по программе	102	–