

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 53»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_/В.Ю.Турбаков

Протокол №1

от 27 августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_/З.М.Валитова

29 августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №53»

\_\_\_\_\_/А.Р.Нурмухаметов

Приказ № 257

от 29 августа 2023г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету (курсу) **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

на уровень 10-11 класс

г. Набережные Челны

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

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

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

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

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

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

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

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;  
положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

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

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

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

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

**Метапредметные**

**1.Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

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

**2. Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;  
критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;  
находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;  
выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;  
выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;  
менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### 3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

## Предметные

### 10 класс

| Название раздела                                  | Предметные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | ученик научится                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ученик получит возможность научиться                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</li> <li>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</li> <li>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</li> <li>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</li> <li>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</li> </ul> |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>составлять и выполнять индивидуально</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | <p>ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> </ul> <p>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> | <p>развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</li> <li>• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> </ul> |
| <b>Физическое совершенствование</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>• Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</li> <li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> <li>• Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li> <li>• Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>• Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> <li>• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</li> <li>• проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</li> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Предметные

### 11 класс

| Название раздела                                  | Предметные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | ученик научится                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ученик получит возможность научиться                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</li> <li>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</li> <li>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</li> <li>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</li> <li>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</li> </ul> |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>составлять и выполнять индивидуально</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | <p>ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> </ul> <p>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> | <p>развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</li> <li>• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> </ul> |
| <b>Физическое совершенствование</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>• Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</li> <li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> <li>• Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li> <li>• Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>• Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> <li>• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</li> <li>• проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</li> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| <b>Название раздела</b>                           | <b>Краткое содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b> | <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>  | <p>Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Физическое совершенствование</b>               | <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Целевые приоритеты

В воспитании обучающихся подросткового возраста приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыта проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыта создания собственных произведений культуры, опыта творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерского опыта;
- опыт самопознания и самоанализа, опыта социально приемлемого самовыражения и самореализации.

### 10 класс

| Название раздела                                  | Общее количество часов | Количество контрольных работ |
|---------------------------------------------------|------------------------|------------------------------|
| <b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ</b> | 1                      | 0                            |
| <b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>  | 6                      | 0                            |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>               | 61                     | 1                            |
| <b>ИТОГО</b>                                      | <b>68</b>              | <b>1</b>                     |

| Название раздела                                  | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b> | <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>  | <p>Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Физическое совершенствование</b>               | <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Целевые приоритеты

В воспитании обучающихся подросткового возраста приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыта проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыта создания собственных произведений культуры, опыта творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерского опыта;
- опыт самопознания и самоанализа, опыта социально приемлемого самовыражения и самореализации.

### 11 класс

| Название раздела                                  | Общее количество часов | Количество контрольных работ |
|---------------------------------------------------|------------------------|------------------------------|
| <b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ</b> | 1                      | 0                            |
| <b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>  | 6                      | 0                            |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>               | 61                     | 1                            |
| <b>ИТОГО</b>                                      | <b>68</b>              | <b>1</b>                     |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 53»

**Календарно-тематическое планирование**

по учебному предмету Физическая культура

для 10-11 класс

(2 часа в неделю, 68 часа в год)

«Рассмотрено»

на заседании ШМО, Протокол №1

от 28 августа 2023г

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ В.Ю. Турбаков

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_ И.И.Усманова

от 29 августа 2023г

г. Набережные Челны

# **Календарно-тематическое планирование для 10 А класса (ФГОС ООО)**

УМК (М.Я. Виленский., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2017)

| №                                                                                                   | Изучаемый раздел, тема урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Кол-во часов | даты        |           | корректировка |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|-----------|---------------|
|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              | План. сроки | Факт срок |               |
| Физическая культура как область знаний.<br>История и современное развитие физической культуры 1 час |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |             |           |               |
| 1                                                                                                   | Физическая культура как область знаний. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».                                              | 1            |             |           |               |
| Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.<br>Легкая атлетика 8 часов    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |             |           |               |
| 2                                                                                                   | Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Физическая культура как область знаний: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.                                                                                                            | 1            |             |           |               |
| 3                                                                                                   | Легкая атлетика. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Физическая культура как область знаний: Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.                                                                               | 1            |             |           |               |
| 4                                                                                                   | Легкая атлетика. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Самонаблюдение и самоконтроль: способы воздействия на снижение и увеличения физической нагрузки. Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативно-правовая база ВФСК «ГТО» | 1            |             |           |               |
| 5                                                                                                   | Легкая атлетика Метание с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1            |             |           |               |

|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|                                                                                                                     | расстояния до 20 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега... Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |  |  |  |
| 6                                                                                                                   | <u>Легкая атлетика.</u> Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 |  |  |  |
| 7                                                                                                                   | <u>Легкая атлетика</u> Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. <u>Общефизическая подготовка:</u> упражнения на развитие выносливости. Физическая культура как область знаний<br>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 |  |  |  |
| 8                                                                                                                   | <u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</u> Бег 2000 м на результат. Физическая культура как область знаний: Аутогенная тренировка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 |  |  |  |
| 9                                                                                                                   | <u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</u> Бег 3000м.<br>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Подготовка к занятиям физической культурой: повышение адаптационного потенциала человека в экстремальных условиях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 |  |  |  |
| Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |  |  |  |
| 10                                                                                                                  | <u>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность:</u><br>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: йога. <u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</u> Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для телосложения: основные правила занятий атлетической гимнастикой, упражнения на расслабление. Физическая культура как область знаний: Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. | 1 |  |  |  |
| Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.<br>Гимнастика с основами акробатики 6 часов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |  |  |  |
| 11                                                                                                                  | Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.<br><u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Строевые упражнения, совершенствование: понимание и выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движении направо, налево, кругом) Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в                                                                                                                                                                                                                                    | 1 |  |  |  |

|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |       |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|--|
|                                                                                                               | движении. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования при участии в соревнованиях; первая помощь при обморочных состояниях и потери сознания                                                                                                                                                                                                                       |   |       |  |  |
| 12                                                                                                            | <u>Гимнастика с основами акробатики</u> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Физическая культура как область знаний: Основы биомеханики гимнастических и легкоатлетических упражнений. | 1 |       |  |  |
| 13                                                                                                            | <u>Гимнастика с основами акробатики:</u> Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Оценка эффективности занятий: участие в соревновательной деятельности (Единая Всероссийская спортивная классификация)                                                                  | 1 |       |  |  |
| 14                                                                                                            | <u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков. <u>Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий</u> , включающая разнообразные прикладные упражнения                                                                                                                             | 1 |       |  |  |
| 15.                                                                                                           | <u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Тест: сгибание разгибание рук в упоре. Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативно-правовая база ВФСК «ГТО»                                                                                                                                                                                                                                          | 1 |       |  |  |
| 16                                                                                                            | <u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков. <u>Прикладная физическая подготовка:</u> упражнения на гимнастической стенке с элементами лазания и прыжков в глубину. Развитие координационных и силовых способностей                                                                   | 1 |       |  |  |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности.<br>Оценка эффективности занятий физической культурой 1 час |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |       |  |  |
| 17                                                                                                            | Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Оценка эффективности занятий <u>физической культурой:</u> Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): оценка работоспособности сердечно - сосудистой системы (степ-тест); оценка типа телосложения (индекс Пинье)                                                                                                                                                                              | 1 | 27.10 |  |  |

Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.  
Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол 10 часов

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
| 18 | Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.<br><u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u><br>повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий баскетболом                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 |  |  |  |
| 19 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Физическая культура как область знаний: Техника движений и ее основные показатели: составляющие элементы техники (основа техники, звено и детали техники); основные правила обучения новым движениям | 1 |  |  |  |
| 20 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Техника бросков мяча: совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.<br>Подвижная игра с элементами баскетбола                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 |  |  |  |
| 21 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u><br>Индивидуальная техника защиты: перехват, вырывание и выбивание мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.<br>Комбинация из освоенных элементов игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 |  |  |  |
| 22 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Комбинация из освоенных элементов игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 |  |  |  |
| 23 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Броски одной и двумя руками в прыжке (после ведения, после ловли) . <u>Взаимодействие двух</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 |  |  |  |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|                                                                                                  | <u>игроков чере заслон</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |  |  |  |
| 24                                                                                               | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок. Правила игры в баскетбол. Судейство игр. Игра по правилам баскетбола</u>                                                                                                                                                                              | 1 |  |  |  |
| 25                                                                                               | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).</u>                                                                                                                                                                                                                                        | 1 |  |  |  |
| 26                                                                                               | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.</u>                                                                                                                                                                                                        | 1 |  |  |  |
| 27                                                                                               | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Нападение быстрым прорывом (вторым темпом). Овладение игрой: Игра по правилам баскетбола. Игры и игровые задания. Знания правил спортивной игры «баскетбол», помощь в организации проведения и судейства игры. <u>Общефизическая подготовка: Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств.</u></u> | 1 |  |  |  |
| Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.<br>Плавание - 4 часа     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |  |  |  |
| 28                                                                                               | Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. <u>Плавание. Освоение техники плавания. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий плаванием</u>                                                   | 1 |  |  |  |
| 29                                                                                               | <u>Плавание. Техника плавания.</u> Упражнения по совершенствованию техники плавания на груди и спине в полной координации. Правила соревнований и определение победителя. Упражнения по совершенствованию техники плавания в полной координации                                                                                                                                              | 1 |  |  |  |
| 30                                                                                               | <u>Плавание. Техника плавания.</u> Толкание и буксировка плывущего предмета. Игра «Водное поло»                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 |  |  |  |
| 31                                                                                               | <u>Плавание. Техника плавания.</u> Нырание ногами и головой Координационные упражнения на суше. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Физическая культура как область знаний: <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО</u>                                                                                               | 1 |  |  |  |
| Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.<br>Лыжные гонки 12 часов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
| 32 | Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная гонки. <u>Передвижения на лыжах разными способами (имитация лыжных ходов).</u> Физическая культура как область знаний: Организация досуга средствами физической культуры: рекреационная физическая культура <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий на лыжах:</u> первая помощь при обморожении (отморожении). | 1 |  |  |  |
| 33 | <u>Лыжные гонки.</u> Попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход. Физическая культура как область знаний: <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: лыжные гонки в комплексе ГТО</u>                                                                                                                                                                                          | 1 |  |  |  |
| 34 | <u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами.</u> Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Встречная эстафета без палок. <u>Прохождение дистанции 1,5 км.</u> Развитие двигательных качеств.                                                                                                                                                                                                        | 1 |  |  |  |
| 35 | <u>Лыжные гонки.</u> Коньковый ход; Подъёмы, спуски, повороты, торможения. <u>Подъем «елочкой».</u> Прохождение дистанции с чередованием изучаемых лыжных ходов 4,5 км. Подвижная игра «По местам»                                                                                                                                                                                                                            | 1 |  |  |  |
| 36 | <u>Лыжные гонки.</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения, повороты на месте махом. Передвижение на лыжах 1,5 -2 км. Подъем в гору скользящим шагом; спуски в основной и низкой стойке. <u>Одновременный одношажный ход.</u>                                                                                                                                                                                                 | 1 |  |  |  |
| 37 | <u>Лыжные гонки.</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения. спуски в основной и низкой стойке с преодолением бугров и впадин; Передвижение на лыжах с применением изученных ходов до 4,5 км                                                                                                                                                                                                                                   | 1 |  |  |  |
| 38 | <u>Лыжные гонки.</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения <u>Спуски в основной и в низкой стойке.</u> Эстафеты с изученными элементами. Преодоление бугров и впадин                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 |  |  |  |
| 39 | <u>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах различными способами:</u> Бег на лыжах 2 км на результат.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 |  |  |  |
| 40 | <u>Лыжные гонки.</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Спуски в основной и низкой стойке с преодолением бугров и впадин. Преодоление препятствий. переход с попеременных ходов на одновременные (переход без шага; через шаг; через 2 шага);                                                                                                                                                                             | 1 |  |  |  |
| 41 | <u>Лыжная подготовка.</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Торможение и поворот «плугом»; повороты с переступанием; Преодоление препятствий; Спуски в тройках. Преодоление бугров и впадин                                                                                                                                                                                                                              | 1 |  |  |  |

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
| 42                                                                                                                                                        | <u>Лыжная подготовка</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения.торможение и поворот «плугом»; повороты с переступанием; Преодоление препятствий; Лыжная эстафета.                                                                                                                                                 | 1 |  |  |  |
| 43                                                                                                                                                        | <u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами.</u> повороты с переступанием; Преодоление препятствий; <u>Равномерное передвижение до 25 мин.</u> Подвижная игра «Кто быстрее?»                                                                                                                    | 1 |  |  |  |
| Национальные виды спорта.<br>Технико-тактические действия и правила: «Лапта» 3 часа                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |  |  |  |
| 44                                                                                                                                                        | Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. <u>Лапта.</u> Сочетания способов перемещения. Удары по мячу по различным траекториям. <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий «Лептой».</u>                                                               | 1 |  |  |  |
| 45                                                                                                                                                        | <u>Лапта.</u> Ловля мяча из положения, стоя спиной, боком, сидя, лежа на площадке. Выполнение передачи на звуковой сигнал. Правила игры в «Лепту». Способы спортивной (физкультурной) деятельности: Индивидуальные комплексы адаптивной физической при нарушении центральной нервной системы                      | 1 |  |  |  |
| 46                                                                                                                                                        | <u>Лапта.</u> Осаливание (бросок мяча в соперника):броски с разных дистанций; бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Правила игры в Лепту; игра по правилам.                                                                                                                                    | 1 |  |  |  |
| Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |  |  |  |
| 47                                                                                                                                                        | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.                                                                                                                                                                                                | 1 |  |  |  |
| 48                                                                                                                                                        | Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития: требования при составлении планов и проведении занятий                                                                       | 1 |  |  |  |
| 49                                                                                                                                                        | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития: требования при составлении планов и проведении занятий                                                                                                                    | 1 |  |  |  |
| 50                                                                                                                                                        | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культуры, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | 1 |  |  |  |
| Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.<br>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол 8 часов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |  |  |  |
| 51                                                                                                                                                        | Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.                                                                                                                                                                                                                                           | 1 |  |  |  |

|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|                                                                                                                                                        | <u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий волейболом</u>                                                       |   |  |  |  |
| 52                                                                                                                                                     | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Техника приёма и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Тактика свободного нападения. Правила игры в волейбол.</u>                                                                                                      | 1 |  |  |  |
| 53                                                                                                                                                     | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Техника прямого нападающего удара: совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место</u><br>Планирующая подача мяча через сетку;                                                                                            | 1 |  |  |  |
| 54                                                                                                                                                     | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол</u> Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Овладение игрой: игра по правилам волейбола. Правила игры в волейбол. Жесты судей.                                                                                                          | 1 |  |  |  |
| 55                                                                                                                                                     | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.</u>                                                                                       | 1 |  |  |  |
| 56                                                                                                                                                     | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки; Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0) . Овладение игрой: Игра по правилам волейбола. Игры и игровые задания. Знания правил спортивной игры «волейбол», помощь в организации проведения и судейства игры</u> | 1 |  |  |  |
| 57                                                                                                                                                     | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прямой нападающий удар при встречных передачах; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения.</u>                                                                                                                                            | 1 |  |  |  |
| 58                                                                                                                                                     | Овладение игрой: Игра по правилам волейбола. Игры и игровые задания. Знания правил спортивной игры «волейбол», помощь в организации проведения и судейства игры.                                                                                                                                                                                                  |   |  |  |  |
| Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.<br>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол 4 часа |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |  |  |  |

|                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
| 59                                                                                                          | <p><u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по мячу и остановка мяча: совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом</p> <p>Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой (футбол)</u></p> | 1 |  |  |  |
| 60                                                                                                          | <p><u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Техника ударов по воротам: совершенствование ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p>                                                                                                                                                      | 1 |  |  |  |
| 61                                                                                                          | <p><u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Выбивание мяча. Игра вратаря.</p> <p>Техника перемещений, владения мячом: совершенствование: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>                                                                                                                                                                                                       | 1 |  |  |  |
| 62                                                                                                          | <p><u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота и без атаки ворот. Овладение игрой. Игра по правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства.</p>                                                                                                           | 1 |  |  |  |
| <p>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Легкая атлетика 6 часов</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |  |  |  |
| 63                                                                                                          | <p><u>Легкая атлетика</u> Спринтерский бег. Старты из различных положений. <u>Бег по дистанции</u>. Финиширование. <u>Бег 100 м на результат</u>. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 |  |  |  |
| 64                                                                                                          | <p><u>Легкая атлетика</u>. Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метание мяча (вес 150 г) на дальность.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 |  |  |  |
| 65                                                                                                          | <p><u>Легкая атлетика</u>. Бег на средние дистанции. Бег на 800 м. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат. <u>Метание теннисного мяча на дальность</u> Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: <u>метание в ГТО</u></p>                                                                                                                                                                                                               | 1 |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                          |   |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
| 66 | <u>Легкая атлетика. Барьерный бег.. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий.Общефизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств</u>                            | 1 |  |  |  |
| 67 | <u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 2000 м на результат. Прыжки и многоскоки,</u>                                                                                                                                                              | 1 |  |  |  |
| 68 | <u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 3000 м (б/у). Физическая культура как область знаний: Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития</u> | 1 |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование для 11А класса (ФГОС ООО)**  
 УМК (М.Я. Виленский., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2017)

| №                                                                                                   | Изучаемый раздел, тема урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Кол-во часов | даты        |           | корректировка |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|-----------|---------------|
|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              | План. сроки | Факт срок |               |
| Физическая культура как область знаний.<br>История и современное развитие физической культуры 1 час |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |             |           |               |
| 1                                                                                                   | Физическая культура как область знаний. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».                                              | 1            |             |           |               |
| Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.<br>Легкая атлетика 8 часов    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |             |           |               |
| 2                                                                                                   | Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Физическая культура как область знаний: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.                                                                                                             | 1            |             |           |               |
| 3                                                                                                   | Легкая атлетика. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.Физическая культура как область знаний: Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.                                                                                | 1            |             |           |               |
| 4                                                                                                   | Легкая атлетика. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Самонаблюдение и самоконтроль: способы воздействия на снижение и увеличения физической нагрузки. Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативно-правовая база ВФСК «ГТО» | 1            |             |           |               |
| 5                                                                                                   | Легкая атлетика Метание с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1            |             |           |               |

|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|                                                                                                                     | расстояния до 20 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега... Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |  |  |  |
| 6                                                                                                                   | <u>Легкая атлетика.</u> Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 |  |  |  |
| 7                                                                                                                   | <u>Легкая атлетика</u> Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. <u>Общефизическая подготовка:</u> упражнения на развитие выносливости. Физическая культура как область знаний<br>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 |  |  |  |
| 8                                                                                                                   | <u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</u> Бег 2000 м на результат. Физическая культура как область знаний: Аутогенная тренировка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 |  |  |  |
| 9                                                                                                                   | <u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</u> Бег 3000м (б/у).<br>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Подготовка к занятиям физической культурой: повышение адаптационного потенциала человека в экстремальных условиях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 |  |  |  |
| Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |  |  |  |
| 10                                                                                                                  | <u>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность:</u><br>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: йога. <u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</u> Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для телосложения: основные правила занятий атлетической гимнастикой, упражнения на расслабление. Физическая культура как область знаний: Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. | 1 |  |  |  |
| Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.<br>Гимнастика с основами акробатики 6 часов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |  |  |  |
| 11                                                                                                                  | Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.<br><u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Строевые упражнения, совершенствование: понимание и выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движении направо, налево, кругом) Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в                                                                                                                                                                                                                                    | 1 |  |  |  |

|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|                                                                                                               | движении. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования при участии в соревнованиях; первая помощь при обморочных состояниях и потери сознания                                                                                                                                                                                                                        |   |  |  |  |
| 12                                                                                                            | <u>Гимнастика с основами акробатики:</u> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Физическая культура как область знаний: Основы биомеханики гимнастических и легкоатлетических упражнений. | 1 |  |  |  |
| 13                                                                                                            | <u>Гимнастика с основами акробатики:</u> Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Оценка эффективности занятий: участие в соревновательной деятельности (Единая Всероссийская спортивная классификация)                                                                   | 1 |  |  |  |
| 14                                                                                                            | <u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков. <u>Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий</u> , включающая разнообразные прикладные упражнения                                                                                                                              | 1 |  |  |  |
| 15.                                                                                                           | <u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Тест: сгибание разгибание рук в упоре. Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативно-правовая база ВФСК «ГТО»                                                                                                                                                                                                                                           | 1 |  |  |  |
| 16                                                                                                            | <u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков. <u>Прикладная физическая подготовка:</u> упражнения на гимнастической стенке с элементами лазания и прыжков в глубину. Развитие координационных и силовых способностей                                                                    | 1 |  |  |  |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности.<br>Оценка эффективности занятий физической культурой 1 час |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |  |  |  |
| 17                                                                                                            | <u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Оценка эффективности занятий физической культурой:</u> Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): оценка работоспособности сердечно-сосудистой системы (степ-тест); оценка типа телосложения (индекс Пинье)                                                                                                                                                                                 | 1 |  |  |  |

Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.  
Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол 10 часов

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
| 18 | Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.<br><u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u><br>повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий баскетболом                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 |  |  |  |
| 19 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Физическая культура как область знаний: Техника движений и ее основные показатели: составляющие элементы техники (основа техники, звено и детали техники); основные правила обучения новым движениям | 1 |  |  |  |
| 20 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Техника бросков мяча: совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.<br>Подвижная игра с элементами баскетбола                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 |  |  |  |
| 21 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u><br>Индивидуальная техника защиты: перехват, вырывание и выбивание мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.<br>Комбинация из освоенных элементов игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 |  |  |  |
| 22 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Комбинация из освоенных элементов игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 |  |  |  |
| 23 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Броски одной и двумя руками в прыжке (после ведения, после ловли) . <u>Взаимодействие двух</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 |  |  |  |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|                                                                                                  | <u>игроков чере заслон</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |  |  |  |
| 24                                                                                               | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок. Правила игры в баскетбол. Судейство игр. Игра по правилам баскетбола</u>                                                                                                                                                                              | 1 |  |  |  |
| 25                                                                                               | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).</u>                                                                                                                                                                                                                                        | 1 |  |  |  |
| 26                                                                                               | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.</u>                                                                                                                                                                                                        | 1 |  |  |  |
| 27                                                                                               | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Нападение быстрым прорывом (вторым темпом). Овладение игрой: Игра по правилам баскетбола. Игры и игровые задания. Знания правил спортивной игры «баскетбол», помощь в организации проведения и судейства игры. <u>Общефизическая подготовка: Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств.</u></u> | 1 |  |  |  |
| Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.<br>Плавание - 4 часа     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |  |  |  |
| 28                                                                                               | Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. <u>Плавание. Освоение техники плавания.</u> История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий плаванием</u>                                            | 1 |  |  |  |
| 29                                                                                               | <u>Плавание. Техника плавания.</u> Упражнения по совершенствованию техники плавания на груди и спине в полной координации Правила соревнований и определение победителя. Упражнения по совершенствованию техники плавания в полной координации                                                                                                                                               | 1 |  |  |  |
| 30                                                                                               | <u>Плавание. Техника плавания.</u> Толкание и буксировка плывущего предмета Игра «Водное поло»                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 |  |  |  |
| 31                                                                                               | <u>Плавание. Техника плавания.</u> Нырание ногами и головой Координационные упражнения на суше. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Физическая культура как область знаний: <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО</u>                                                                                               | 1 |  |  |  |
| Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.<br>Лыжные гонки 12 часов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |  |  |  |
| 32                                                                                               | Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|    | гонки. <u>Передвижения на лыжах разными способами (имитация лыжных ходов).</u> Физическая культура как область знаний: Организация досуга средствами физической культуры: рекреационная физическая культура <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий на лыжах:</u> первая помощь при обморожении (отморожении). |   |  |  |  |
| 33 | <u>Лыжные гонки.</u> Попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход. Физическая культура как область знаний: <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне:</u> лыжные гонки в комплексе ГТО                                                                                                           | 1 |  |  |  |
| 34 | <u>Лыжная подготовка.</u> <u>Передвижения на лыжах разными способами.</u> Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Встречная эстафета без палок. <u>Прохождение дистанции 1,5 км.</u> Развитие двигательных качеств.                                                                                                                  | 1 |  |  |  |
| 35 | <u>Лыжные гонки.</u> Коньковый ход; Подъёмы, спуски, повороты, торможения. <u>Подъем «елочкой».</u> Прохождение дистанции с чередованием изучаемых лыжных ходов 4,5 км. Подвижная игра «По местам»                                                                                                                                             | 1 |  |  |  |
| 36 | <u>Лыжные гонки.</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения, повороты на месте махом. Передвижение на лыжах 1,5 -2 км. Подъем в гору скользящим шагом; спуски в основной и низкой стойке. <u>Одновременный одношажный ход.</u>                                                                                                                  | 1 |  |  |  |
| 37 | <u>Лыжные гонки.</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения, спуски в основной и низкой стойке с преодолением бугров и впадин; Передвижение на лыжах с применением изученных ходов до 4,5 км                                                                                                                                                    | 1 |  |  |  |
| 38 | <u>Лыжные гонки.</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения <u>Спуски в основной и в низкой стойке.</u> Эстафеты с изученными элементами. Преодоление бугров и впадин                                                                                                                                                                           | 1 |  |  |  |
| 39 | <u>Лыжные гонки.</u> <u>Передвижения на лыжах различными способами:</u> Бег на лыжах 2 км на <u>результат.</u>                                                                                                                                                                                                                                 | 1 |  |  |  |
| 40 | <u>Лыжные гонки.</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Спуски в основной и низкой стойке с преодолением бугров и впадин. <u>Преодоление препятствий.</u> переход с попеременных ходов на одновременные(переход без шага; через шаг; через 2 шага);                                                                                        | 1 |  |  |  |
| 41 | <u>Лыжная подготовка.</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Торможение и поворот «плугом»; повороты с переступанием; Преодоление препятствий; Спуски в тройках. Преодоление бугров и впадин                                                                                                                                               | 1 |  |  |  |
| 42 | <u>Лыжная подготовка</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения. торможение и поворот                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 |  |  |  |

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|                                                                                                                                                           | «плугом»; повороты с переступанием; Преодоление препятствий; Лыжная эстафета.                                                                                                                                                                                                                                     |   |  |  |  |
| 43                                                                                                                                                        | <u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. повороты с переступанием; Преодоление препятствий; Равномерное передвижение до 25 мин. Подвижная игра «Кто быстрее?»</u>                                                                                                                           | 1 |  |  |  |
| Национальные виды спорта.<br>Технико-тактические действия и правила: «Лапта» 3 часа                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |  |  |  |
| 44                                                                                                                                                        | Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. <u>Лапта. Сочетания способов перемещения. Удары по мячу по различным траекториям. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий «Лептой».</u>                                                                      | 1 |  |  |  |
| 45                                                                                                                                                        | <u>Лапта.</u> Ловля мяча из положения, стоя спиной, боком, сидя, лежа на площадке. Выполнение передачи на звуковой сигнал. Правила игры в «Лепту». Способы спортивной (физкультурной) деятельности: Индивидуальные комплексы адаптивной физической при нарушении центральной нервной системы                      | 1 |  |  |  |
| 46                                                                                                                                                        | <u>Лапта.</u> Осаливание (бросок мяча в соперника):броски с разных дистанций; бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Правила игры в Лепту; игра по правилам.                                                                                                                                    | 1 |  |  |  |
| Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |  |  |  |
| 47                                                                                                                                                        | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.                                                                                                                                                                                                | 1 |  |  |  |
| 48                                                                                                                                                        | Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития: требования при составлении планов и проведении занятий                                                                       | 1 |  |  |  |
| 49                                                                                                                                                        | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития: требования при составлении планов и проведении занятий                                                                                                                    | 1 |  |  |  |
| 50                                                                                                                                                        | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культуры, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | 1 |  |  |  |
| Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.<br>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол 8 часов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |  |  |  |
| 51                                                                                                                                                        | Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.<br><u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u>                                                                                                                                                         | 1 |  |  |  |

|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|                                                                                                                                                        | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий волейболом</u>                                                                                                                                      |   |  |  |  |
| 52                                                                                                                                                     | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Техника приёма и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. <u>Тактика свободного нападения.</u> <u>Правила игры в волейбол.</u>                                                                                               | 1 |  |  |  |
| 53                                                                                                                                                     | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Техника прямого нападающего удара: совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место<br>Планирующая подача мяча через сетку;                                                                                                   | 1 |  |  |  |
| 54                                                                                                                                                     | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол</u> Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Овладение игрой: игра по правилам волейбола. Правила игры в волейбол. Жесты судей.                                                                                                                 | 1 |  |  |  |
| 55                                                                                                                                                     | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> <u>Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар.</u> Тактика <u>свободного нападения.</u> Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.                                                                                | 1 |  |  |  |
| 56                                                                                                                                                     | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки; <u>Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0) .</u> Овладение игрой: Игра по правилам волейбола. Игры и игровые задания. Знания правил спортивной игры «волейбол», помощь в организации проведения и судейства игры | 1 |  |  |  |
| 57                                                                                                                                                     | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Прямой нападающий удар при встречных передачах; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. <u>Тактика свободного нападения.</u>                                                                                                                                            | 1 |  |  |  |
| 58                                                                                                                                                     | Овладение игрой: Игра по правилам волейбола. Игры и игровые задания. Знания правил спортивной игры «волейбол», помощь в организации проведения и судейства игры.                                                                                                                                                                                                         |   |  |  |  |
| Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.<br>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол 4 часа |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |  |  |  |

|                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
| 59                                                                                                          | <p><u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по мячу и остановка мяча: совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом</p> <p>Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой (футбол)</u></p> | 1 |  |  |  |
| 60                                                                                                          | <p><u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Техника ударов по воротам: совершенствование ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p>                                                                                                                                                      | 1 |  |  |  |
| 61                                                                                                          | <p><u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Выбивание мяча. Игра вратаря.</p> <p>Техника перемещений, владения мячом: совершенствование: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>                                                                                                                                                                                                       | 1 |  |  |  |
| 62                                                                                                          | <p><u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота и без атаки ворот. Овладение игрой. Игра по правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства.</p>                                                                                                           | 1 |  |  |  |
| <p>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Легкая атлетика 6 часов</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |  |  |  |
| 63                                                                                                          | <p><u>Легкая атлетика</u> Спринтерский бег. Старты из различных положений. <u>Бег по дистанции</u>. Финиширование. <u>Бег 100 м на результат</u>. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 |  |  |  |
| 64                                                                                                          | <p><u>Легкая атлетика</u>. Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метание мяча (вес 150 г) на дальность.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 |  |  |  |
| 65                                                                                                          | <p><u>Легкая атлетика</u>. Бег на средние дистанции. Бег на 800м. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат. <u>Метание теннисного мяча</u> на дальность</p> <p>Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: <u>метание в ГТО</u></p>                                                                                                                                                                                                        | 1 |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                          |   |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
| 66 | <u>Легкая атлетика. Барьерный бег.. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. Общефизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств</u>                           | 1 |  |  |  |
| 67 | <u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 2000 м на результат. Прыжки и многоскоки,</u>                                                                                                                                                              | 1 |  |  |  |
| 68 | <u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 3000 м (б/у). Физическая культура как область знаний: Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития</u> | 1 |  |  |  |