

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кучуковская средняя общеобразовательная школа
Агрызского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено

Руководитель МО

_____/ Р. Р. Гимранова /

Протокол № 1 от
«24 » августа 2021 г.

Согласовано

Заместитель директора по УР

МБОУ Кучуковской СОШ

_____/ Т. Р. Зигангарева /

« 27 » августа 2021 г.

Утверждаю

Директор школы

МБОУ Кучуковской СОШ

А.Р.Гиззатуллина /

Приказ №138 «0»

« 28 » августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для основного общего образования
10-11 классы

Составитель: Набиуллин И.А.,
учитель первой
квалификационной категории

Принят на
педагогическом
совете школы,
протокол № 1
от «28» августа
2021г.

10 класс (105 часов)

Знания о физической культуре в течении учебного года

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. 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 движения.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы само регуляции.

Аутогенная тренировка. Психо мышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Личностные результаты:

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
2. Знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
3. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
4. Формирование ответственного отношения к учению, готовности, и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
5. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
6. Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
7. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Метапредметные результаты:

Познавательные:

1. Знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, соответствии их возрастно-половым нормативам;

2. Знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

3. Знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

Коммуникативные:

1. Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

2. Умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

3. Умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Личностные результаты:

1. Сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
2. Сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
3. Сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Метапредметные результаты:

1. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
2. Сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
3. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Обучающийся получит возможность научиться:

- проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

Физическое совершенствование (105 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики, атлетического единоборства, ритмической гимнастики (17 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика, кроссовая подготовка (28 часов)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м; до 70 м.
- бег на результат 60 м; высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13шаговразбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9шаговразбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;

- броски мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры (44 часа)

Баскетбол (16 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (18 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол (5 часов)

- Совершенствование стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными шагами, скрестными шагами
- Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема
- Остановка мяча стопой, подошвой. Остановка опускающегося мяча.
- Совершенствование ведения мяча, отбор
- Совершенствование комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Двусторонняя игра в футбол.

Ручной мяч (5 часов)

- Стойка игрока, перемещение в стойке
- Бросок мяча с места с трех позиций, бросок из опорного положения с отклонением туловища.
- Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трех игроков. Броски по воротам. Учебная игра
- Бросок после ловли мяча от партнера.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены.
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Плавание (2 часа)

- Ныряние за тонущим. Помощь пострадавшим в воде. Упр. для развития силы мышц спины и живота, для мышц рук и плечевого пояса.
- Значение, история развития бадминтона, учебная игра в бадминтон.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (14 часов).

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Личностные:

1. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок
2. Умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
3. Знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
4. Знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
5. Знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные результаты:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
2. Умение развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
3. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
7. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

8. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
9. Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Тематическое планирование физической культуры с учетом рабочей программы воспитания,

10 класс

Раздел	Количество часов	Раздел	Основные направления воспитательной деятельности	Пути реализации на уроках. Формы, приемы
1	28	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; • развитие ценностного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека; • развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье; • развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; 	<p>Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p>
2	17	Гимнастика с основами акробатики, атлетического единоборства, ритмической гимнастики	<ul style="list-style-type: none"> • развитие ценностного отношения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение; • развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; • развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; • развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее 	<p>игры, конкурсы, соревнования, рассказ, беседа,</p> <p>индивидуальная работа</p> <p>командная игра</p>
3	16	Баскетбол (16 часов)		

4	18	Волейбол (18 часов)		
5	5	Футбол (5 часов)		
6	5	Ручной мяч (5 часов)		
7	2	Плавание (2 часа)		
8	14	Лыжная подготовка (лыжные гонки) (14 часов).		

**Тематическое планирование
10 класс**

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика (11 часов)	
1	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ. Спринтерский бег. Бег по дистанции.	1
2	Легкая атлетика. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег на результат 30 м.	1

3	Легкая атлетика. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование.	1
4	Легкая атлетика. Эстафетный бег с передачей палочки СБУ. Развитие скоростных качеств.	1
5	Легкая атлетика. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Оздоровительная ходьба и бег.	1
6	Легкая атлетика. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание.	1
7	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Приземление Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	1
8	Легкая атлетика. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Легкая атлетика. Правила соревнований по метанию. Самоконтроль Метание гранаты в коридор (10 м).	1
10	Легкая атлетика. Метание гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	1
11	Легкая атлетика. Опрос по теории. Летние олимпийские игры. Метание гранаты на дальность.	1
	Кроссовая подготовка (4 часа), футбол, (5 часов)	
12	Кроссовая подготовка. Бег (15 мин, 20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Подтягивание.	1
13	Футбол. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия. Совершенствование технических приемов в мини футболе. Обманные движения. Двухсторонняя игра.	1
14	Футбол. Мини-футбол. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра в мини футбол.	1
15	Футбол. Комплекс упражнений по профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. Ору. Упражнения для развития координации. Учебная игра в мини- футбол.	1
16	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности Преодоление горизонтальных препятствий. Пользование баней. Бадминтон. Командно-тактические действия в игре ручной мяч.	1
17	Футбол. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
18	Кроссовая подготовка. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителями на состояние здоровья их будущих детей. Бег (17мин, 26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Бадминтон. Командно-тактические действия в игре ручной мяч	1
19	Футбол. Комплекс упражнений по профилактике нарушения зрения. ОРУ. Спортивные эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.	1

20	Кроссовая подготовка. Бег на результат 2000м-девушки, 3000м- юноши.	1
Гимнастика (4 часа)		
21	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	1
22	Гимнастика.Комплекс упражнений по профилактике нарушения осанки. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись.Толчком двух ног вис углом. Развитие силы.	1
23	Гимнастика.Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость.-юноши.Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема-девушки.	1
24	Гимнастика. Наблюдение за индивидуальным здоровьем. Перестроения, повороты. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату. Упражнения с лентами.	1
атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика (3 часа)		
25	Атлетическая гимнастика. Единоборства: основные средства защиты и самообороны.Национальная борьба-кураш.Ритмическая гимнастика.	1
26	Комплекс упражнений на формирование гармоничного телосложения. Единоборства: упражнения в страховке и само страховке при падении, действия против ударов, захватов и обхватов. Правила судейства национальной борьбы.Ритмическая гимнастика.	1
27	Единоборства: упражнения в страховке и само страховке при падении, действия против ударов, захватов и обхватов. Ритмическая гимнастика.	1
Акробатика (10 часов)		
28	Техника безопасности. Акробатические упражнения. Комплекс упражнений при нарушениях осанки. Ору с гантелями. Длинный кувырок вперед.-юноши. Сед углом. Комплекс упражнений в предродовом периоде.-девушки.	1
29	Комплекс упражнений при нарушении зрения. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове.-юноши. Стойка на лопатках, кувырок назад-девушки.	1
30	Комплекс упражнений при остеохондрозе.Стойка на руках (с помощью).-юноши. Стоя на коленях, наклон назад.-девушки.	1
31	Стойка на руках с помощью. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	1
32	ОРУ со скакалками. Развитие координации. Прыжок через коня, козла	1
33	Комплекс упражнений при головных болях.ОРУ с гантелями. Стоя на коленях, наклон назад.	1
34	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Мост из положения стоя	1
35	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок через козла.	1
36	ОРУ с гантелями. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину.Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад.	1
37	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.	1

Плавание (2 час)		
38	Плавание. Обучение плаванию баттерфляй. Подводящие упражнения на суше для изучения техники плавания.	1
39	Плавание. Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания. Транспортировка утопающего. Правила соревнований.	1
Спортивные игры, баскетбол (9 часов)		
40	Баскетбол. Техника безопасности. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	1
41	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1
42	Баскетбол. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Точечный массаж.	1
43	Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	1
44	Баскетбол. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1
45	Баскетбол. Основы законодательства РФ по спорту. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок.	1
46	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).	1
47	Баскетбол. Нападение через центрального. Учебная игра.	1
48	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
Лыжная подготовка (14 часов), баскетбол (7 часов)		
49	Лыжная подготовка: Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Олимпийские игры в 2014 г. Баскетбол Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места	1
50	Лыжная подготовка. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Прохождение дистанции до 3 км.	1
51	Лыжная подготовка. Классический ход на различном рельефе местности.	1
52	Баскетбол Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1
53	Лыжная подготовка. Изменение стоки спуска на склонах разной крутизны.	1
54	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3км.	1
55	Баскетбол. Веселые старты. Упражнения на релаксацию. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Здоровое питание. Индивидуальные действия в защите.	1
56	Лыжная подготовка. Подъемы и повороты. Передвижение в пологий подъем попеременным двухшажным ходом на разной скорости.	1

57	Лыжная подготовка. Лыжные гонки 2 км. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны.	1
58	Баскетбол. Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья и работоспособностью. Накрывание и отбивание мяча при броске. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2.	1
59	Лыжная подготовка. Поворот и торможение упором. Одновременный ход на разной скорости передвижения.	1
60	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 3,5км. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны.	1
61	Баскетбол. Значение физической подготовленности. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча, взятие отскока. Учебная игра в баскетбол.	1
62	Лыжная подготовка. Поворот и торможение упором.	1
63	Лыжная подготовка. Контрольный норматив на дистанции 3 км-девушки, 5 км-юноши (классический ход).	1
64	Баскетбол. Олимпийские чемпионы по лыжным гонкам. Нападение через центральногоПозиционное нападение и личная защита.	1
65	Лыжная подготовка. Подъемы и спуски. Эстафеты на лыжах.	1
66	Лыжная подготовка. Контрольный норматив на дистанции 3 км-девушки, 5 км-юноши (коньковый ход).	1
67	Баскетбол. Выполнение простейших сеансов самомассажа. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбывание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	1
68	Лыжная подготовка. Подъемы и спуски.	1
69	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 5 км.	1
	Спортивные игры, волейбол (18 часов)	
70	Волейбол. Инструктаж по Технике Безопасности. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1
71	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
72	Волейбол. Комплекс упражнений при стрессах. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.	1
73	Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
74	Волейбол. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1
75	Волейбол. Банные процедуры. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Правила игры. Судейство соревнований.	1
76	Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Правила игры. Судейство соревнований.	1
77	Волейбол. Правила игры. Судейство соревнований. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1

	Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	
78	Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1
79	Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
80	Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1
81	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
82	Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Правила игры.	1
83	Волейбол. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1
84	Волейбол. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
85	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1
86	Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Верхняя прямая подача. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1
87	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Комплекс упражнений по профилактике нарушения осанки.	1
	Кроссовая подготовка (6 часов), ручной мяч (5 часов)	
88	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по кроссу.	1
89	Кроссовая подготовка. Бег (15мин, 25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	1
90	Ручной мяч. Ору. Упражнения для развития координации. Взаимодействие двух игроков в защите. Учебная игра.	1
91	Кроссовая подготовка. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Подвижная игра-лапта. Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1
92	Ручной мяч. Упражнения для развития быстроты. Броски из опорного положения. Взаимодействие двух игроков в защите. Учебная игра.	1
93	Ручной мяч. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Броски из опорного положения. Взаимодействие вратаря с защитником.	1
94	Кроссовая подготовка. Бег (16мин, 26 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. СБУ.	1

	Развитие выносливости. Подвижная игра-лапта с четырьмя стойками. Кросс по пересеченной местности.	
95	Ручной мяч. Упражнения для развития выносливости. Учебная игра.	1
96	Кроссовая подготовка. Наблюдение за индивидуальным здоровьем. Бег (17мин, 26 мин). ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Кросс по пересеченной местности с переноской (пострадавшего) на спине.	1
97	Ручной мяч. Упражнения для развития выносливости. Учебная игра.	1
98	Кроссовая подготовка. Бег на результат 2000м. Опрос по теории. ПМП при травмах. Подвижные игры. Бег по следу, веселая эстафета.	1
	Легкая атлетика (7 часов)	
99	Легкая атлетика. Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья и работоспособностью. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции (70-90 м). СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
100	Легкая атлетика. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Челночный бег-на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1
101	Легкая атлетика. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Бег на дистанцию 100м.	1
102	Легкая атлетика. Метание снаряда на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	1
103	Легкая атлетика. Метание гранаты с различных положений, ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки.	1
104	Легкая атлетика. Сдача норм ГТО. Повторение пройденного материала.	1
105	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Самоконтроль.	1

Знания о физической культуре в течении учебного года

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Комплекс ГТО, как основа физического воспитания. Причины возрождения и актуальность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Определение основных задач комплекса ГТО. Значимость комплекса ГТО для повышения уровня здоровья среди современной молодежи. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.

Психолого-педагогические основы.

Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Медико-биологические основы.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек). Адаптивная физическая культура. Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры

Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психо - мышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Личностные результаты:

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
2. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
3. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
4. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
5. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
7. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
8. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
9. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера

Метапредметные результаты:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
7. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
8. навыки смыслового чтения;
9. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
10. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
11. формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТкомпетенции);

Выпускник на базовом уровне научится:

Предметные результаты

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; – выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; – определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; – выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

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

Познавательные универсальные учебные действия

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

- 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

Физическое совершенствование (102 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики, атлетического единоборства, ритмической гимнастики (19 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении, кувырок назад через стойку на руках(ю), кувырок назад в полушпагат(д).

Акробатические упражнения и комбинации:

- Стойка на руках (юноши), мост из положения стоя (девушки) с помощью, длинный кувырок через препятствие, переворот в сторону.
- Юноши: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девушки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекаат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360.

Ритмическая гимнастика (девушки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Юноши: конь в длину высота 120 см.

Девушки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девушки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по канату (юноши);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общезначительная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девушки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднятие ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика, кроссовая подготовка (32 часа)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м; до 70 м.
- бег на результат 100 м; высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки).
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13шаговразбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9шаговразбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча и гранаты:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание гранаты на дальность;
- броски мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры (44 часа)

Баскетбол (19 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- технико-тактические действия в нападении и в защите;
- игра по правилам.

Волейбол (14 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- верхняя прямая подача
- нападающий удар
- учебная игра.

Футбол (6 часов в процессе уроков)

- Совершенствование стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными шагами, скрестными шагами
- Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема
- Остановка мяча стопой, подошвой. Остановка опускающегося мяча.
- Совершенствование ведения мяча, отбор
- Совершенствование комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Двусторонняя игра в футбол.

Ручной мяч (4 часа в процессе уроков)

- Стойка игрока, перемещение в стойке
- Бросок мяча с места с трех позиций, бросок из опорного положения с отклонением туловища.
- Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трех игроков. Броски по воротам. Учебная игра
- Бросок после ловли мяча от партнера.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены.

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Плавание (2 часа)

- кроль на спине

- закрепление ранее изученных стилей плавания

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (16 часов).

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Тематическое планирование физической культуры с учетом рабочей программы воспитания,

11 класс

Раздел	Количество часов	Раздел	Основные направления воспитательной деятельности	Пути реализации на уроках. Формы, приемы
--------	------------------	--------	--	--

	В			
1	26	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; • развитие ценностного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека; • развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье; • развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; 	<p>Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>игры, конкурсы, соревнования, рассказ, беседа, индивидуальная работа</p> <p>командная игра</p>
2	19	Гимнастика с основами акробатики, атлетического единоборства, ритмической гимнастики	<ul style="list-style-type: none"> • развитие ценностного отношения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение; • развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; • развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; <p>развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее</p>	
3	19	Баскетбол		
4	14	Волейбол		

5	6	Футбол		
7	2	Плавание (2 часа)		
8	16	Лыжная подготов ка (лыжные гонки)		

**Тематическое планирование
11 класс**

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика 18 часов (футбол 6 часов)	1
1	Вводный инструктаж. Инструктаж Техники Безопасности на уроке легкой атлетики. Правовые основы физической культуры и спорта.	1
2	Спринтерский бег, стартовый разгон. . Бег на результат 30 м	1
3	Высокий и низкий старт. Спринтерский бег. Бег по дистанции. Бег на результат 30 м.	1
4	Спринтерский бег 100 метров. Финиширование.	1
5	Комплекс ГТО, как основа физического воспитания. Бег на результат 100м. Метание гранаты 500 и 700 г с места	1
6	Метание гранаты 500 и 700 г с разбега. Подвижная игра «Лапта»- правила игры.	1
7	Метание гранаты 500 и 700 гр. Подвижная игра «Лапта».	1
8	Метание гранаты 500 и 700 г на результат. Подвижная игра «Лапта»	1
9	Причины возрождения и актуальность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Прыжок в длину с разбега –подбор разбега. Эстафетный бег. Бег по виражу	1
10	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Прыжок в длину с разбега - отталкивание. Прыжок в длину с места на результат.	1
11	Комплексы на развитие систем дыхания и кровообращения. Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег.	1
12	Прыжок в длину с разбега на результат.	1

13	Определение основных задач комплекса ГТО. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Футбол –учебная игра	1
14	Развитие выносливости. Длительный бег 15 мин. Полоса препятствий. Футбол – учебная игра.	1
15	Длительный бег. Бег на 1000 м на результат. Футбол учебная игра.	1
16	Длительный бег по пересеченной местности 20 мин. Футбол учебная игра.	1
17	Значимость комплекса ГТО для повышения уровня здоровья среди современной молодежи. Длительный бег. Футбол учебная игра	1
18	бег 3000 метров(ю). 2000 метров(д). на результат. Футбол учебная игра.	1
	Спортивные игры баскетбол 11 часов	1
19	Инструктаж Техники Безопасности и поведения на уроке спортивных игр. Основные формы и виды физических упражнений.	1
20	Совершенствование техники в баскетболе. Передача, ловля мяча (на месте, в движении). Челночный бег 3х10 м.	1
21	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Совершенствование техники в баскетболе. Передача, ловля (на месте, в движении).	1
22	Совершенствование техники в баскетболе. Штрафной бросок. Бросок с различной дистанции	1
23	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Совершенствование техники в баскетболе. Штрафной бросок. Бросок с различной дистанции	1
24	Тактические действия в нападении. Быстрый прорыв. Челночный бег 4х9 м.	1
25	Тактические действия в нападении. Позиционное нападение. Учебная игра	1
26	Тактические действия в защите. Персональная защита. Учебная игра	1
27	Тактические действия в защите. Зонная защита. Учебная игра	1
28	Основные формы и виды физических упражнений. Тактические действия в защите. Персональная защита. Учебная игра	1
29	Тактические действия в защите. Зонная защита. Учебная игра	1
	Гимнастика (19 часов)	1
30	Строевые упражнения. Инструктаж Техники Безопасности и поведения на уроках гимнастики. Опорный прыжок через гимнастического коня.	1
31	Опорный прыжок через гимнастического коня- юноши в длину, девушки ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
32	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Опорный прыжок через гимнастического коня. Подтягивание в висе юноши, вис лежа - девушки.	1
33	Перестроения. Опорный прыжок через гимнастического коня на оценку техники выполнения.	1
34	Спортивная гимнастика. Упражнения на перекладине и бревне- иметь общие представления выполнения упражнений.	1
35	Ритмическая гимнастика девушки – подбор комплекса, Атлетическая гимнастика, единоборства - юноши	1
36	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), Ритмическая гимнастика девушки под музыку, Атлетическая гимнастика, единоборства - юноши	1
37	Совершенствование техники различных кувырков. Подтягивание в висе юноши, вис лежа - девушки на результат.	1
38	Лазание по канату в два и в три приема. Гимнастическая полоса препятствий.	1

39	Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Развитие силы. Лазание по канату. Поднимание туловища за 1 мин. на результат.	1
40	Лазание по канату. Опорный прыжок.	1
41	Влияние регулярных занятий родителей физическими упражнениями на состояние здоровья их будущих детей. Длинный кувырок через препятствие, переворот в сторону.	1
42	Длинный кувырок через препятствие, переворот в сторону на оценку техника выполнения.	1
43	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Стойка на руках (юноши), мост из положения стоя (девушки) с помощью.	1
44	Стойка на руках (юноши), мост из положения стоя(девушки) с помощью на оценку техника выполнения.	1
45	Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Кувырок назад через стойку на руках(ю),кувырок назад в полушпагат(д).	1
46	Кувырок назад через стойку на руках(юноши),кувырок назад в полушпагат (девушки). на оценку техника выполнения	1
47	Элементы йоги. Акробатическая комбинация из 7-8 разученных элементов. Наклон вперед сидя на полу на результат.	1
48	Акробатическая комбинация из разученных элементов на оценку техника выполнения	1
	Лыжная подготовка (16 часов) Баскетбол 8 часов	
49	Инструктаж Техника Безопасности и поведения на уроках по лыжной подготовке. Организация двигательного режима.	1
50	Попеременный и одновременно-двухшажный ход. Классический ход.	1
51	Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой. Развитие силовых качеств в игре. ОФП. Учебная игра в баскетбол.	1
52	Одновременно-одношажный ход, переход с одного хода на другой.	1
53	Прохождение дистанции 2 км.	1
54	Баскетбол. Учебная игра, развитие ловкости в игре. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	1
55	Одновременно-бесшажный ход, преодоление контруклонов	1
56	Проходные дистанции 2 км.	1
57	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Баскетбол. Развитие ловкости в игре	1
58	Попеременный четырехшажный ход. Лыжные гонки на 1 км.	1
59	Прохождение дистанции до 2 км.	1
60	Баскетбол. Техничко – тактические действия в нападении. Развитие ловкости в игре	1
61	Согласованность движений рук и ног при переходе с хода на ход	1
62	Прохождение дистанции 3 км.	1
63	Способы регулирования массы тела человека. Баскетбол. Техничко - тактические действия в защите.	1
64	Переход с одного хода на другой, согласованность движений.	1
65	Лыжные гонки на 2 км.	1
66	Баскетбол. Челночный бег с ведением мяча. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и в защите в игровой форме.	1

67	Попеременный-четырёхшажный ход, согласованность движений	1
68	Прохождение дистанции до 5 км.	1
69	Законы формирования двигательного навыка. Баскетбол. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и в защите в игровой форме.	1
70	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции	1
71	Лыжные гонки девушки 3 км, юноши 5 км	1
72	Баскетбол Учебная игра с заданиями.	1
Плавание (2 часа)		
73	Плавание. Кроль на спине работа ног, рук.	1
74	Плавание. Свободное плавание.	1
Волейбол (14 часов)		
75	Техника Безопасности на уроках волейбола. Телосложение и его характеристики. Стойка и передвижения игрока.	1
76	Жесты судьи по волейболу. Прием и передача мяча в волейболе.	1
77	Настольный теннис – правила игры. История возникновения игры. Прием и передача мяча в волейболе. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
78	Подача по зонам. Развитие ловкости игровым методом. Челночный бег	1
79	Восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж). Нападающий удар.	1
80	Нападающий удар. подача по зонам. Учебная игра.	1
81	Техника действий в защите. Учебная игра.	1
82	Нападающий удар. Техника действий в защите. Прыжки через скакалку за 1 минуту	1
83	Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1
84	Основы организации двигательного режима. Тактика игры, прием и передача мяча. Учебная игра.	1
85	Судейство. Тактика игры, прием и передача мяча.	1
86	Индивидуальные упражнения волейболиста. Учебная игра.	1
87	Тактика игры, блок, блокирование. Учебная игра.	1
88	Судейство. Тактика игры, блок, блокирование. Учебная игра.	1
Легкая атлетика (14 часов)		
89	Техника безопасности по легкой атлетике и на открытых площадках. Преодоление горизонтальных препятствий, прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
90	Прыжок в высоту с разбега с 9-11 беговых шагов на результат.	1
91	Спринтерский бег. Низкий старт, выход со старта. Спортивная игра «Ручной мяч»	1
92	Спринтерский бег. Бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег. Бег 30 м на результат. Спортивная игра «Ручной мяч»	1
93	Спринтерский бег на 100 м на результат. Спортивная игра «Ручной мяч»	1
94	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Прыжок в длину с разбега –подбор разбега	1
95	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Спортивная игра «Ручной мяч»	1

96	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
97	Длительный бег до 12 мин. Метание гранаты. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра «Лапта»	1
98	Метание гранаты 500, 700 грамм с разбега на результат.	1
99	Длительный бег до 15 мин по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1
100	Длительный бег 3000(юноши), 2000 метров (девушки).	1
101	Комплексный зачет по нормам ГТО.	1
102	Комплексный зачет по нормам ГТО.	1