

П. П.1. Основной образовательной программы среднего общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования № 1» (рекомендована к принятию Педагогическим советом 31.08.2022 (протокол № 11), утверждена приказом директора от 31.08.2022 № 153-д)

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
(базовый уровень)
10-11 классы**

Планируемые результаты обучения по предмету «Физическая культура».

Личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне среднего общего образования.

| Целевые ориентиры |
|--|
| Гражданское воспитание <p>Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.</p> <p>Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, сформированного российского национального исторического сознания.</p> <p>Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.</p> <p>Ориентированный на активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.</p> <p>Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.</p> <p>Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонтерском движении, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).</p> |
| Патриотическое воспитание <p>Выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.</p> <p>Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность.</p> <p>Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициям, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране — России.</p> |

Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении российской культурной идентичности.

Духовно-нравственное воспитание

Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, религиозного самоопределения.

Действующий и оценивающий своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям.

Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.

Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, народов в России, способный вести диалог с людьми разных национальностей, религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей; понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания в семье детей; неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности.

Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России, демонстрирующий устойчивый интерес к чтению как средству познания отечественной и мировой духовной культуры.

Эстетическое воспитание

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия.

Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.

Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значения нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей в разных видах искусства с учётом российских традиционных духовных и нравственных ценностей, на эстетическое обустройство собственного быта.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.

Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.

Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения,

употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.

Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).

Трудовое воспитание

Уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения российского народа.

Проявляющий способность к творческому созидательному социально значимому труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях, в том числе предпринимательской деятельности в условиях самозанятости или наёмного труда.

Участвующий в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, общеобразовательной организации, своей местности, в том числе оплачиваемом труде в каникулярные периоды, с учётом соблюдения законодательства.

Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

Понимающий специфику трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовый учиться и трудиться в современном обществе.

Ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества.

Экологическое воспитание

Демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде.

Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе.

Применяющий знания естественных и социальных наук для разумного, бережливого природопользования в быту, общественном пространстве.

Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, участвующий в его приобретении другими людьми.

Ценности научного познания

Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений.

Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки в жизни российского общества, обеспечении его безопасности, гуманитарном, социально-экономическом развитии России.

Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверной научной информации и критики антинаучных представлений.

Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей

коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях 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 приёмы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять 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;*

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание предмета «Физическая культура» 10 класс (102 ч)

Физическая культура как область знаний (в процессе урока)

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль 1. Спортивные игры (24ч.)

Футбол.(12ч.)

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу

головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча. Удар по мячу. Броски мяча сверху, сбоку, снизу. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Баскетбол.(12ч.)

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Модуль 2. Самбо (23ч.)

Гимнастика.(12ч.)

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Самбо «Самозащита».(11ч.)

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. *Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).*

Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.

Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади,

с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка. Игры-задания. *Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.*

Модуль 3. Лыжная подготовка (21ч.)

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двухшажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

Модуль 4. Легкая атлетика (34ч.)

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Тематическое планирование предмета «Физическая культура» 10 класс (102 часа)

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| | Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование её обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по этому | |

| | | |
|---|--|---|
| поводу, выработки своего к ней отношения. | | |
| 1. | <i>История и современное развитие физической культуры.</i> ИОТ раздел «Футбол». Удар по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета, удар по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. | 1 |
| 2. | Совершенствование техники удара по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета, удара по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Учёт техники удара по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета, удара по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. | 1 |
| 3. | <i>Олимпийские игры древности.</i> Остановка катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. | 1 |
| 4. | Совершенствование техники остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Учёт техники остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. | 1 |
| 5. | <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). | 1 |
| 6. | Совершенствование техники ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Учёт техники ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. | 1 |
| 7. | <i>Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом, вбрасывания мяча, ловли мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. | 1 |
| 8. | <i>Физическая культура в современном обществе.</i> Совершенствование техники отбора мяча: перехватом, толчком, подкатом, вбрасывания мяча, ловли мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Учёт техники отбора мяча: перехватом, толчком, подкатом, вбрасывания мяча, ловли мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении | 1 |
| 9. | Отбивание мяча ногами, удар по мячу, бросок мяча сверху, сбоку, снизу. | 1 |
| 10. | Совершенствование техники отбивания мяча ногами, удара по мячу, броска мяча сверху, сбоку, снизу. Учёт техники отбивания мяча, удара по мячу, броска мяча сверху, сбоку, снизу. | 1 |
| 11. | <i>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз, коррекции осанки и телосложения. Физическое совершенствование.</i> Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. | 1 |
| 12. | <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</i> Эстафеты, учебные игры, спортивные игры | 1 |
| 13. | Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 14. | ИОТ раздел «Баскетбол». Обучение технике ловли и передачи мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
| 15. | <i>Современное представление о физической культуре (основные понятия).</i> Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учёт техники ловли и передачи мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
| 16. | Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. | 1 |
| 17. | Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Учёт техники ведения мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. | 1 |
| 18. | <i>Физическое развитие человека.</i> Обучение технике броска одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 19. | <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Совершенствование техники броска одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учёт техники броска одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 20. | Обучение технике броска одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 21. | Совершенствование техники броска одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учёт техники броска одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 22. | <i>Оценка эффективности занятий физической культурой.</i> | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| | <i>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.</i> Обучение технике нападения, атаки корзины, защиты. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. | |
| 23. | Совершенствование техники нападения, атаки корзины, защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. | 1 |
| 24. | Учёт техники нападения, атаки корзины, защиты. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. | 1 |
| 25. | <i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i> ИОТ раздел «Гимнастика». Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. | 1 |
| 26. | <i>Техника движений и ее основные показатели.</i> Обучение технике опорных прыжков юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. | 1 |
| 27. | Совершенствование техники опорных прыжков юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Учёт техники опорных прыжков юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. | 1 |
| 28. | <i>Основы биомеханики гимнастических упражнений.</i> Обучение технике из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. | 1 |
| 29. | Совершенствование техники из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Учёт техники из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. | 1 |
| 30. | Обучение технике подъема переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. | 1 |
| 31. | Совершенствование техники подъема переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Учёт техники подъема переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. | 1 |
| 32. | Обучение технике лазанья по канату с помощью (без помощи) ног. Совершенствование техники лазанья по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| | (низкой) перекладине. | |
| 33. | Учёт техники лазанья по канату с помощью (без помощи) ног. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне. | 1 |
| 34. | <i>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</i> | 1 |
| 35. | Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. | 1 |
| 36. | Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования. | 1 |
| 37. | ИОТ раздел «Самбо». Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. | 1 |
| 38. | Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении. | 1 |
| 39. | Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) | 1 |
| 40. | <i>Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).</i> | 1 |
| 41. | <i>Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.</i> | 1 |
| 42. | Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; | 1 |
| 43. | Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. | 1 |
| 44. | Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). | 1 |
| 45. | <i>Прикладные аспекты Самбо. Tактическая подготовка. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Игры-задания.</i> | 1 |
| 46. | <i>Моделирование ситуаций самозащиты. Усложнение специально</i> | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| | <i>подготовленных упражнений для техники. Использование упражнений в парах, тройках.</i> | |
| 47. | <i>Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Моделирование ситуаций самозащиты. Игры-задания.</i> | 1 |
| 48. | ИОТ раздел «Лыжная подготовка». <i>Подготовка к занятиям физической культурой.</i> Обучение технике передвижения на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Совершенствование техники передвижения на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). | 1 |
| 49. | Учёт техники передвижения на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. | 1 |
| 50. | <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</i> Обучение технике скользящего шага. Совершенствование техники скользящего шага. | 1 |
| 51. | Учёт техники скользящего шага. Обучение технике передвижения на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным. одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). | 1 |
| 52. | Совершенствование техники передвижения на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным. одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Учёт техники передвижения на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным. одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). | 1 |
| 53. | Обучение технике передвижения на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Совершенствование техники передвижения на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. | 1 |
| 54. | Учёт техники передвижения на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Обучение технике выполнения упражнений, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 55. | Совершенствование техники выполнения упражнений, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Учёт техники выполнения упражнений, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. | 1 |
| 56. | Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Совершенствование техники спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. | 1 |
| 57. | Учёт техники спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение технике преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. | 1 |
| 58. | Совершенствование техники преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Учёт техники преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. | 1 |
| 59. | <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Обучение технике торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. | 1 |
| 60. | Совершенствование техники торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Учёт техники торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. | 1 |
| 61. | <i>Физическая культура человека.</i> Обучение технике поворотов на месте и в движении. Совершенствование техники поворотов на месте и в движении. | 1 |
| 62. | Учёт техники поворотов на месте и в движении. Обучение технике спуска. | 1 |
| 63. | <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Совершенствование техники спуска. Учёт техники спуска. | 1 |
| 64. | Обучение технике подъема. Совершенствование техники подъема. | 1 |
| 65. | <i>Коррекция осанки и телосложения.</i> Учёт техники подъёма. | 1 |
| 66. | Обучение технике торможения. Совершенствование техники торможения. | 1 |
| 67. | <i>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</i> Учёт техники торможения. | 1 |
| 68. | Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания. <i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</i> | 1 |
| 69. | ИОТ раздел «Легкая атлетика». Обучение технике спортивной ходьбы. Совершенствование технике спортивной ходьбы. | 1 |
| 70. | Учёт техники спортивной ходьбы. Обучение технике прыжка в высоту с разбега. | 1 |
| 71. | Обучение технике прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | 1 |
| 72. | Учёт техники прыжка в высоту с разбега. Обучение технике постановки стопы при беге на различные дистанции. | 1 |
| 73. | Совершенствование техники постановки стопы при беге на различные дистанции. Учёт техники постановки стопы при беге | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| | на различные дистанции | |
| 74. | Обучение технике бега на спринтерской дистанции 60 метров с учётом времени. Совершенствование техники бега на спринтерской дистанции 60 метров с учётом времени. | 1 |
| 75. | Учёт техники бега на спринтерской дистанции 60 метров с учётом времени. | 1 |
| 76. | Обучение технике бега на спринтерской дистанции 100 метров с учётом времени. Совершенствование техники бега на спринтерской дистанции 100 метров с учётом времени. | 1 |
| 77. | Учёт техники бега на спринтерских дистанциях 100 метров с учётом времени. | 1 |
| 78. | Обучение технике «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона. | 1 |
| 79. | <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> Учёт техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; | 1 |
| 80. | Обучение технике пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). | 1 |
| 81. | Учёт техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). Обучение технике эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). | 1 |
| 82. | Совершенствование техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). | 1 |
| 83. | Учёт техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Обучение технике барьерного бега (на время). | 1 |
| 84. | <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i> Совершенствование техники барьерного бега (на время). Учёт техники барьерного бега (на время). | 1 |
| 85. | Обучение технике преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий различной высоты. | 1 |
| 86. | Учёт техники преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Обучение технике отработки тактических приёмов бега на средние дистанции. | 1 |
| 87. | Совершенствование техники тактических приёмов бега на средние дистанции. Учёт техники тактических приёмов бега на средние дистанции. | 1 |
| 88. | Обучение технике отработки тактических приёмов бега на длинные дистанции. Совершенствование техники тактических приёмов бега на длинные дистанции | 1 |
| 89. | Учёт техники тактических приёмов бега на длинные дистанции. Обучение технике прыжка в длину с места (на результат). | 1 |

| | | |
|------|---|---|
| 90. | Совершенствование техники прыжка в длину с места (на результат). Учёт техники прыжка в длину с места (на результат). | 1 |
| 91. | Обучение технике прыжка в длину разбега (на результат); Совершенствование техники прыжка в длину разбега (на результат); | 1 |
| 92. | Учёт техники прыжка в длину разбега (на результат); | 1 |
| 93. | Обучение технике прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | 1 |
| 94. | Учёт техники прыжка в высоту с разбега. | 1 |
| 95. | <i>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</i> Обучение технике метания снаряда (на результат). | 1 |
| 96. | Совершенствование техники метания снаряда (на результат). | 1 |
| 97. | Учёт техники метания снаряда (на результат). Обучение технике выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений | 1 |
| 98. | Учёт техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений. Обучение технике преодоления полосы препятствий, включающей преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. | 1 |
| 99. | Совершенствование техники преодоления полосы препятствий, включающей преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. | 1 |
| 100. | <i>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</i> Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол. | 1 |
| 101. | <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: футбол. | 1 |
| 102. | <i>Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережного отношения к природе.</i> Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: гандбол. | 1 |

Содержание предмета «Физическая культура» 11 класс (102 ч)

Физическая культура как область знаний (в процессе урока)

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее

основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль 1. Спортивные игры (24ч.)

Футбол.(12ч.)

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча. Удар по мячу. Броски мяча сверху, сбоку, снизу. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Баскетбол.(12ч.)

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с

сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.

Модуль 2. Самбо (23ч.)

Гимнастика.(12ч.)

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из вися подъем переворотом в упор силой, из вися подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висях и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Самбо «Самозащита».(12ч.)

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. *Совершенствование приемов самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).*

Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.

Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Совершенствование приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка. Игры-задания. *Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.*

Модуль 3. Лыжная подготовка (20ч.)

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

Модуль 4. Легкая атлетика (35ч.)

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Тематическое планирование предмета «Физическая культура» 11 класс (102 часов)

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| | Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование её обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по этому поводу, выработки своего к ней отношения. | |
| 1. | <i>История и современное развитие физической культуры.</i> ИОТ раздел «Футбол». Удар по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета, удар по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. | 1 |
| 2. | Совершенствование техники удара по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета, удара по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Учёт техники удара по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета, удара по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. | 1 |
| 3. | <i>Олимпийские игры древности.</i> Остановка катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| | стопы. | |
| 4. | Совершенствование техники остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Учёт техники остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. | 1 |
| 5. | <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). | 1 |
| 6. | Совершенствование техники ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Учёт техники ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. | 1 |
| 7. | <i>Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом, вбрасывания мяча, ловли мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. | 1 |
| 8. | <i>Физическая культура в современном обществе.</i> Совершенствование техники отбора мяча: перехватом, толчком, подкатом, вбрасывания мяча, ловли мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Учёт техники отбора мяча: перехватом, толчком, подкатом, вбрасывания мяча, ловли мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении | 1 |
| 9. | Отбивание мяча ногами, удар по мячу, бросок мяча сверху, сбоку, снизу. | 1 |
| 10. | Совершенствование техники отбивания мячаногами, удара по мячу, броска мяча сверху, сбоку, снизу. Учёт техники отбивания мяча, удара по мячу, броска мяча сверху, сбоку, снизу. | 1 |
| 11. | <i>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Физическое совершенствование.</i> Закрепление тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. | 1 |
| 12. | <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</i> Эстафеты, учебные игры, спортивные игры | 1 |
| 13. | Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. | 1 |
| 14. | ИОТ раздел «Баскетбол». Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
| 15. | <i>Современное представление о физической культуре (основные понятия).</i> Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учёт техники ловли и передачи мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
| 16. | Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| | скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. | |
| 17. | Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Учёт техники ведения мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. | 1 |
| 18. | <i>Физическое развитие человека.</i> Совершенствование техники броска одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 19. | <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Совершенствование техники броска одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учёт техники броска одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 20. | Совершенствование техники броска одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 21. | Совершенствование техники броска одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учёт техники броска одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 22. | <i>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.</i> Совершенствование техники нападения, атаки корзины, защиты. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. | 1 |
| 23. | Совершенствование техники нападения, атаки корзины, защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. | 1 |
| 24. | Учёт техники нападения, атаки корзины, защиты. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. | 1 |
| 25. | <i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i> ИОТ раздел «Гимнастика». Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| | длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. | |
| 26. | <i>Техника движений и ее основные показатели.</i> Совершенствование техники опорных прыжков юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. | 1 |
| 27. | Совершенствование техники опорных прыжков юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Учёт техники опорных прыжков юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. | 1 |
| 28. | <i>Основы биомеханики гимнастических упражнений.</i> Совершенствование техники из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. | 1 |
| 29. | Совершенствование техники из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Учёт техники из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. | 1 |
| 30. | Совершенствование техники подъема переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. | 1 |
| 31. | Совершенствование техники подъема переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Учёт техники подъема переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. | 1 |
| 32. | Совершенствование техники лазанья по канату с помощью (без помощи) ног. Совершенствование техники лазанья по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. | 1 |
| 33. | Учёт техники лазанья по канату с помощью (без помощи) ног. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне. | 1 |
| 34. | <i>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</i> Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. | 1 |
| 35. | Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 36. | Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования. | 1 |
| 37. | ИОТ раздел «Самбо». Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. | 1 |
| 38. | Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении. | 1 |
| 39. | Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) | 1 |
| 40. | <i>Совершенствование приёмов самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).</i> | 1 |
| 41. | <i>Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.</i> | 1 |
| 42. | Совершенствование приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; | 1 |
| 43. | Совершенствование приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. | 1 |
| 44. | Совершенствование приемов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). | 1 |
| 45. | <i>Прикладные аспекты Самбо. Тактическая подготовка. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Игры-задания.</i> | 1 |
| 46. | <i>Моделирование ситуаций самозащиты. Усложнение специально подготовленных упражнений для техники. Использование упражнений в парах, тройках.</i> | 1 |
| 47. | <i>Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Моделирование ситуаций самозащиты. Игры-задания.</i> | 1 |
| 48. | ИОТ раздел «Лыжная подготовка». <i>Подготовка к занятиям физической культурой. Обучение технике передвижения на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Совершенствование техники передвижения на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности).</i> | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 49. | Учѐт техники передвижения на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. | 1 |
| 50. | <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</i> Обучение технике скользящего шага. Совершенствование техники скользящего шага. | 1 |
| 51. | Учѐт техники скользящего шага. Совершенствование техники передвижения на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным. одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). | 1 |
| 52. | Совершенствование техники передвижения на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным. одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Учѐт техники передвижения на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным. одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). | 1 |
| 53. | Совершенствование техники передвижения на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Совершенствование техники передвижения на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. | 1 |
| 54. | Учѐт техники передвижения на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход.одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Совершенствование техники выполнения упражнений, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. | 1 |
| 55. | Совершенствование техники выполнения упражнений, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Учѐт техники выполнения упражнений, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. | 1 |
| 56. | Совершенствование техники спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Совершенствование техники спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. | 1 |
| 57. | Учѐт техники спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Совершенствование техники преодоления подъемов | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| | «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. | |
| 58. | Совершенствование техники преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Учёт техники преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. | 1 |
| 59. | <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Обучение технике торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. | 1 |
| 60. | Совершенствование техники торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Учёт техники торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. | 1 |
| 61. | <i>Физическая культура человека.</i> Совершенствование техники поворотов на месте и в движении. Совершенствование техники поворотов на месте и в движении. | 1 |
| 62. | Учёт техники поворотов на месте и в движении. Совершенствование техники спуска. | 1 |
| 63. | <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Совершенствование техники спуска. Учёт техники спуска. | 1 |
| 64. | Обучение технике подъема. Совершенствование техники подъема. <i>Коррекция осанки и телосложения.</i> | 1 |
| 65. | Учёт техники подъёма. Совершенствование техники торможения. Совершенствование техники торможения. | 1 |
| 66. | <i>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</i> Учёт техники торможения. | 1 |
| 67. | Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания. <i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</i> | 1 |
| 68. | ИОТ раздел «Легкая атлетика». Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование технике спортивной ходьбы. | 1 |
| 69. | Учёт техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | 1 |
| 70. | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | 1 |
| 71. | Учёт техники прыжка в высоту с разбега. Обучение технике постановки стопы при беге на различные дистанции. | 1 |
| 72. | Совершенствование техники постановки стопы при беге на различные дистанции. Учёт техники постановки стопы при беге на различные дистанции | 1 |
| 73. | Совершенствование техники бега на спринтерской дистанции 60 метров с учётом времени. Совершенствование техники бега на спринтерской дистанции 60 метров с учётом времени. | 1 |
| 74. | Учёт техники бега на спринтерской дистанции 60 метров с учётом времени. | 1 |
| 75. | Совершенствование техники бега на спринтерской дистанции 100 метров с учётом времени. Совершенствование техники бега на спринтерской дистанции 100 метров с учётом времени. | 1 |
| 76. | Учёт техники бега на спринтерских дистанциях 100 метров с | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| | учётом времени. | |
| 77. | Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона. | 1 |
| 78. | <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> Учёт техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; | 1 |
| 79. | Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). | 1 |
| 80. | Учёт техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). Совершенствование техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). | 1 |
| 81. | Совершенствование техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). | 1 |
| 82. | Учёт техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время). | 1 |
| 83. | <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i> Совершенствование техники барьерного бега (на время). Учёт техники барьерного бега (на время). | 1 |
| 84. | Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий различной высоты. | 1 |
| 85. | Учёт техники преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Совершенствование техники отработки тактических приёмов бега на средние дистанции. | 1 |
| 86. | Совершенствование техники тактических приёмов бега на средние дистанции. Учёт техники тактических приёмов бега на средние дистанции. | 1 |
| 87. | Совершенствование техники отработки тактических приёмов бега на длинные дистанции. Совершенствование техники тактических приёмов бега на длинные дистанции | 1 |
| 88. | Учёт техники тактических приёмов бега на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места (на результат). | 1 |
| 89. | Совершенствование техники прыжка в длину с места (на результат). Учёт техники прыжка в длину с места (на результат). | 1 |
| 90. | Совершенствование техники прыжка в длину разбега (на результат); Совершенствование техники прыжка в длину разбега (на результат); | 1 |
| 91. | Учёт техники прыжка в длину разбега (на результат); | 1 |
| 92. | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | 1 |

| | | |
|------|---|---|
| 93. | Учёт техники прыжка в высоту с разбега. <i>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</i> Совершенствование техники метания снаряда (на результат). | 1 |
| 94. | Совершенствование техники метания снаряда (на результат). | 1 |
| 95. | Учёт техники метания снаряда (на результат). | 1 |
| 96. | Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений | 1 |
| 97. | Учёт техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений | 1 |
| 98. | Совершенствование техники преодоления полосы препятствий, включающей преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. | 1 |
| 99. | Совершенствование техники преодоления полосы препятствий, включающей преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. | 1 |
| 100. | <i>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</i> Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол. | 1 |
| 101. | <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: футбол. | 1 |
| 102. | <i>Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережного отношения к природе.</i> Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: гандбол. | 1 |