

Муниципальное образование город Армавир  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 24

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 27.08. 2021 года протокол № 1

Председатель  Булатова Н.В.

подпись руководителя ОУ Ф.И.О.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень образования (класс) среднее общее образование, 10-11 классы

Количество часов 204

10 класс – 102 ч.,

11 класс – 102 ч.

Учитель Кузьменко А.Ю.

Программа разработана

в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 17.05.2012 № 413;

примерной программы воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года №2/20);

с учетом УМК Физическая культура. учебник для общеобразовательных организаций 10-11 классы В.И.Лях М.: Просвещение, 2020.

# **1. Планируемые результаты изучения предмета "Физическая культура"**

**10 класс**

## **Личностные результаты**

### **Патриотическое воспитания и формирования российской идентичности.**

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герб, флаг, гимна).

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.

### **Гражданское воспитания**

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности

- готовность к служению Отечеству, его защите;

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.

### **Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей**

- сформированность мировоззрения ,соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.



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

### **Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).**

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта; научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

### **Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания)**

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

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

### **Физического воспитания и формирования культуры здоровья.**

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

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

### **Экологического воспитания**

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экологических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и



стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые, установки, правосознание и экологическая культура.

### **Метапредметные результаты**

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

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия



(познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использовать этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании учебной, физкультурной спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

- способность 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

### **Планируемые предметные**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;



- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Осуществлять :**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с обучающимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы – конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

#### **Определять:**



- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работаспособность
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

### **Демонстрировать**

**В спринтерском беге:** пробегать с максимальной скоростью дистанции 30,60,100,500 м.; демонстрировать технику низкого и высокого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования; специальных подготовительных упражнения бегуна. Знать методику тренировки в беге на короткие дистанции. Владеть техникой челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения,

**В эстафетном беге:** владеть техникой эстафетного бега 4x100м, 4x400м.; передачи эстафетной палочки.

**В длительном и кроссовом беге:** освоить технику длительного бега, кросса, бега с препятствиями, бега с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты: бега в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бега на 2000 м. бег с преодолением препятствий и на местности.

**В прыжках:** освоить технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с 14-16 шагов разбега; прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега; специальных упражнения прыгуна; прыжков через препятствия и на точность приземления.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные мячи) малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 15—20 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши); опорные прыжки через коня в длину (юноши) и в ширину (девушки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок, стойку на голове и руках, длинный кувырок (юноши), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх (баскетбол):** владеть техникой различных эстафет, подвижных игр, двусторонних игр и игровых заданий с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Выполнять: ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; жонглирование (индивидуально, в парах у



стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Владеть техникой: ловля мяча двумя руками; одной рукой; броска по кольцу двумя и одной рукой сверху; передвижений; остановок и стоек защитника, вырыванием и выбиванием мяча. В учебных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия баскетбола.

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

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**Обучающийся 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 значение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуальные 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).

**Обучающийся 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.

## **11 класс**

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герб, флаг, гимна).
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;



готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экологических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые, установки, правосознание и экологическая культура.

#### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;



- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, Эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно - исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий(далее- ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых этических норм, норм информационной безопасности;
- уметь определять назначение и функции различных социальных институтов;
- уметь самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языками средствами – умения ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языками средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использовать этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании учебной, физкультурной спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

### Предметные результаты

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики



предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Осуществлять:**



- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с обучающимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы – конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

#### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

#### **Демонстрировать**

**В спринтерском беге:** пробегать с максимальной скоростью дистанции 30,60,100,500 м.; демонстрировать технику низкого и высокого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования; специальных подготовительных упражнения бегуна. Знать методику тренировки в беге на короткие дистанции. Владеть техникой челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения,

**В эстафетном беге:** владеть техникой эстафетного бега 4x100м, 4x400м.; передачи эстафетной палочки.

**В длительном и кроссовом беге:** освоить технику длительного бега, кросса, бега с препятствиями, бега с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты: бега в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бега на 2000 м. бег с преодолением препятствий и на местности.

**В прыжках:** освоить технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с 14-16 шагов разбега; прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега; специальных упражнения прыгуна; прыжков через препятствия и на точность приземления.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные мячи) малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 15—20 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.



**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши); опорные прыжки через коня в длину (юноши) и в ширину (девушки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок, стойку на голове и руках, длинный кувырок (юноши), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх (баскетбол):** владеть техникой различных эстафет, подвижных игр, двусторонних игр и игровых заданий с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Выполнять: ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Владеть техникой: ловля мяча двумя руками; одной рукой; броска по кольцу двумя и одной рукой сверху; передвижений; остановок и стоек защитника, вырыванием и выбиванием мяча. В учебных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия баскетбола.

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

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**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 значение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуальные 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.



**Уровень физической подготовленности обучающихся 10-11 класса  
16-17 лет**

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнени<br>е<br>(тест)                                                        | Возраст<br>лет | Уровень    |               |             |         |                |             |
|----------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------|---------------|-------------|---------|----------------|-------------|
|          |                           |                                                                                                |                | юноши      |               |             | девушки |                |             |
|          |                           |                                                                                                |                | Низки<br>й | Средний       | Высоки<br>й | Низкий  | Средний        | Высоки<br>й |
| 1        | Скоростные                | Бег 30 м, с                                                                                    | 16             | 5,2        | 5,1—4,8       | 4,4         | 6,1     | 5,9—5,3        | 4,8         |
|          |                           |                                                                                                | 17             | 5,1        | 5,0—4,7       | 4,3         | 6,1     | 5,9—5,3        | 4,8         |
| 2        | Координацион<br>ные       | Челночны<br>й бег<br>3x10 м, с                                                                 | 16             | 8,2        | 8,0—7,7       | 7,3         | 9,7     | 9,3—8,7        | 8,4         |
|          |                           |                                                                                                | 17             | 8,1        | 7,9—7,5       | 7,2         | 9,6     | 9,3—8,7        | 8,4         |
| 3        | Скоростно-<br>силовые     | Прыжок в<br>длину с<br>места, см                                                               | 16             | 180        | 195—210       | 230         | 160     | 170—190        | 210         |
|          |                           |                                                                                                | 17             | 190        | 205—220       | 240         | 160     | 170—190        | 210         |
| 4        | Выносливость              | 6-<br>минутный<br>бег, м                                                                       | 16             | 1000       | 1300—<br>1400 | 1500        | 900     | 1050—<br>1200  | 1300        |
|          |                           |                                                                                                | 17             | 1100       | 1300—<br>1400 | 1500        | 900     | 1050—<br>1200  | 1300        |
| 5        | Гибкость                  | Наклон<br>вперед из<br>положени<br>я<br>сидя, см                                               | 16             | 5          | 9—12          | 15          | 7       | 12—14          | 20          |
|          |                           |                                                                                                | 17             | 5          | 9—12          | 15          | 7       | 12—14          | 20          |
| 6        | Силовые                   | Подтягива<br>ние:<br>на<br>высокой<br>переклади<br>не из виса,<br>кол-во раз<br>(мальчики<br>) | 16<br>17       | 4<br>35    | 8—9<br>9—10   | 11<br>12    |         |                |             |
|          |                           | на низкой<br>переклади<br>не из виса<br>лежа, кол-<br>во раз<br>(девочки)                      | 16<br>17       |            |               |             | 6<br>6  | 13—15<br>13—15 | 18<br>18    |

**2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»  
10 класс (102 ч.)**

**1.1Физическая культура и основы**

Инструктаж по ТБ и ТО на уроках лёгкой атлетики.

**1.3.Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**1.3.1Гимнастика с элементами акробатики**

Инструктаж по ТБ. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Ритмическая гимнастика



Повороты в движении. ОРУ на месте. Комбинации общеразвивающих упражнений Без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, Вращений, акробатических упражнений. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью. Т.Б. при выполнении сложных элементов .Повороты кругом в движении. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, Туловища на месте и в движении. Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16-24 кг),штангой, на тренажёрах, с экспандерами. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне «(ГТО)». Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) Стоя на коленях наклон назад. ОРУ со скакалками. Опорный прыжок через козла. Развитие координационных и силовых качеств. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью, переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинация из ранее освоенных элементов.

**Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.**

### **1.3.2 Лёгкая атлетика**

Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 3000 м. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне «(ГТО)».Бег на результат 100м. с низкого старта. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Метание мяча весом 150 г 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 м ) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2\*2м)с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2\*2м)с расстояния 10-12 м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне «(ГТО)»Метание гранаты на дальность - на результат. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне «(ГТО)»Бег на результат 2000м(д), 3000м(ю). Развитие выносливости. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья



Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья Инструктаж по ТБ и ТО на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП. Челночный бег. Развитие координации движений Совершенствование прыжков в высоту с 9 – 11 шагов разбега. ОФП. СФП. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне «(ГТО)»Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега - КУ. Развитие ловкости. Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне «(ГТО)».Бег на результат 100м. с низкого старта. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.

### **1.3.3. Волейбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты техники приема и передачи мяча. Варианты подачи мяча . Варианты наподдающего удара через сетку. Варианты блокирования наподдающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам .

### **1.3.4. Футбол**

Комбинация из основных элементов техники передвижения . Инструктаж по ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения владения мячом. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват).

## **1.4. Прикладная физическая подготовка**

### **1.4.1. Кроссовая подготовка с элементами спортивного ориентирования**

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Длительный бег до 25 минут (юноши ) до 20 минут девушки. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол, баскетбол) Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Бег в равномерном темпе 25 мин (ю), 20 мин (д). Преодоление вертикальных препятствий. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 3000 м.

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физические совершенствование и формирование здорового образа



жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурное-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

- Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.
- Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого - педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

-Понятие телосложение и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

- Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

- Основные технико- тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

- Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

- Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

- Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от



особенностей индивидуально учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубные влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1-9 классов. Изменения следует проводить с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приемов саморегуляции основных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля освоенных ранее.

### **Способы двигательной (физкультурно - оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности.**

#### **Физкультурно - оздоровительной деятельность.**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическим упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретенных в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных координационных способностей).



Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

### **Спортивно - оздоровительная деятельность**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

### **Прикладная физическая подготовка.**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии Юноши).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

**Спортивные игры:** игровых упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

**Гимнастика (юноши):** лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощью ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствиях.

**Лёгкая атлетика (юноши):** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

**Единоборства (юноши):** приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

### **Физическое совершенствование**

**Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.



**Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

**Элементы единоборства:** Инструктаж по ТБ. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижная игра «Сила и ловкость». Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияния занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.

### **Раздел «Самбо»**

Специально-подготовительные упражнения

Повторение 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.

Техническая подготовка. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Самозащита. 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.

### **11 класс (102 ч.)**

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурное-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.



- Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

- Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого - педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

- Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

- Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

- Основные технико- тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

- Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

- Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

- Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуально учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры массаж) при организации и проведении



спортивно- массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубные влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1-9 классов. Изменения следует проводить с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приемов саморегуляции, основных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля освоенных ранее.

**Способы двигательной (физкультурно- оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности.**

**физкультурно- оздоровительной деятельность.**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретенных в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики(юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

**Спортивно - оздоровительная деятельность**



Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

### **Прикладная физическая подготовка.**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии Юноши).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

**Спортивные игры:** игровых упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

**Гимнастика (юноши):** лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощью ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствиях.

**Лёгкая атлетика (юноши):** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

**Единоборства (юноши):** приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

### **Физическое совершенствование**

**Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

**Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

**Элементы единоборства:** совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

### **Примерное распределение учебного материала**



| Тема                                                                        | Количество часов |               |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|
|                                                                             | Классы           |               |
|                                                                             | 10 класс         | 11 класс      |
| <b>Теория</b>                                                               |                  |               |
| <b>Основы знаний о физической культуре</b>                                  | <b>1</b>         | <b>1</b>      |
| <b>Базовые виды спорта школьной программы</b>                               |                  |               |
| <b>Легкая атлетика.</b>                                                     | <b>27</b>        | <b>27</b>     |
| <b>Кроссовая подготовка</b>                                                 | <b>11</b>        | <b>11</b>     |
| <b>Гимнастика с основами акробатики.</b>                                    | <b>21</b>        | <b>21</b>     |
| <b>Спортивные игры (гандбол, волейбол, футбол).</b>                         | <b>34</b>        | <b>34</b>     |
| <b>Элементы единоборства</b>                                                | <b>8</b>         | <b>8</b>      |
| <b>ГТО</b>                                                                  |                  |               |
| <b>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов (ГТО).</b> |                  |               |
| <b>Общее количество часов</b>                                               | <b>102ч.</b>     | <b>102 ч.</b> |
| <b>ИТОГО</b>                                                                | <b>204 часов</b> |               |

**Примечание:** в связи с отсутствием условий для проведения занятий по лыжной подготовке, и плавания заменена легкой атлетики подвижными и спортивными играми.

### **III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

#### **3. Тематическое планирование в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

| 10 класс                                |              |                                                                   |              |                                                                                 |                                                                        |
|-----------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Раздел                                  | Кол-во часов | Темы                                                              | Кол-во часов | Основные виды деятельности (на уровне универсальных учебных действий)           | Основные направления воспитательной деятельности.                      |
| <b>1.1 Физическая культура и основы</b> | <b>1</b>     | Основы законодательства Российской Федерации в области Физической | <b>1</b>     | <b>Личностные:</b> знать историю физической культуры своего народа, своего края | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое |



|                                             |   |                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             |   | культуры, спорта, туризма охраны здоровья по ТБ и ТО на уроках лёгкой атлетики.                                                             |   | как части наследия народов России и человечества;<br><b>Познавательные:</b> интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;<br><b>Регулятивные:</b> планировать последовательность действий с учетом конечного результата.<br><b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками. | воспитание и формирование российской идентичности,                                                                                             |
| 1.3. Спортивно-оздоровительная деятельность |   |                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                        |
| 1.3.2 Лёгкая атлетика                       | 7 | Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 3000 м.                                                                              | 1 | <b>Регулятивные:</b> демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития                                        | Гражданское воспитание. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                |
|                                             |   | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.                                                                                                       | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания). Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                    |
|                                             |   | Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне «(ГТО)». Бег на результат 100м. с низкого старта. Эстафетный бег. | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, |



|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                       |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|  |  | Развитие скоростных способностей.                                                                                                                                                                                                                                                |   | координационных, скоростно-силовых способностей. демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС).                                              | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) |
|  |  | Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов.                                                                                                                                                                                                                                            | 1 | Применять упражнения в метании малого мяча. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС).                                                                                                                                                              | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,               |
|  |  | Метание мяча весом 150 г 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния до 20 м.                                                                                           | 1 | <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстникам и в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. взаимодействовать со сверстникам и в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,               |
|  |  | Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2*2м) с расстояния 10-12 м. | 1 | <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстникам и в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.                                                                                                          | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,               |
|  |  | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов                                                                                                                                                                                                                    | 1 | <b>Познавательные:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Гражданское воспитание. Физическое воспитание и формирование          |



|                                                                            |   |                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            |   | испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне «(ГТО)»Метание гранаты на дальность - на результат. |   | знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы и бега. Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам<br><b>Личностные:</b> формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни. | культуры здоровья,                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>1.4. Прикладная физическая подготовка</b>                               |   |                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                                                                                                                             |
| <b>1.4.1. Кроссовая подготовка с элементами спортивного ориентирования</b> | 6 | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Длительный бег до 25 минут (юноши ) до20 минут девушки                                               | 1 | <b>Познавательные:</b> уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки.<br><b>Регулятивные:</b> демонстрировать                                                                                                                                                      | Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности,<br>Популяризация научных знаний |
|                                                                            |   | Преодоление горизонтальных                                                                                                                                                    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                     |



|                                                                   |   |                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   |   | препятствий.<br>СБУ.<br>Спортивные<br>игры. Развитие<br>выносливости.<br>Правила<br>соревнований по<br>кроссу.                                         |   | вариативное<br>выполнение<br>упражнений в беге и<br>применять их для<br>развития<br>координационных<br>способностей.<br>Выбирать                                         | среди детей<br>(Ценности научного<br>познания)<br>Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры здоровья,                                                        |
|                                                                   |   | Преодоление<br>горизонтальных<br>препятствий.<br>Спортивные<br>игры (футбол,<br>баскетбол)                                                             | 1 | индивидуальный<br>темп бега,<br>контролировать его<br>по ЧСС.<br><b>Коммуникативные:</b><br>Анализировать                                                                | Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры здоровья,                                                                                                          |
|                                                                   |   | Развитие<br>выносливости.<br>Правила<br>соревнований по<br>кроссу.                                                                                     | 1 | ответы сверстников.<br>Взаимодействовать<br>со сверстниками в<br>процессе освоения<br>беговых упражнений<br>соблюдая правила<br>безопасности.                            | Гражданское<br>воспитания.<br>Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры здоровья,                                                                            |
|                                                                   |   | Бег в<br>равномерном<br>темпе 25 мин<br>(ю), 20 мин (д).<br>Преодоление<br>вертикальных<br>препятствий.                                                | 1 | <b>Личностные:</b><br>развивать навыки<br>сотрудничества со<br>сверстниками и<br>взрослыми, умение не<br>создавать конфликты<br>и находить выходы из<br>спорных ситуаций | Приобщения<br>детей к культурному<br>наследию<br>(Эстетического<br>воспитания).<br>Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры здоровья,                       |
|                                                                   |   | Бег в<br>равномерном и<br>переменном<br>темпе 20-25 мин,<br>бег на 3000 м.                                                                             | 1 |                                                                                                                                                                          | Духовного и<br>нравственного<br>воспитания детей на<br>основе российских<br>традиционных<br>ценностей<br>Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры здоровья, |
| 1.3 Спор<br>тивно-<br>оздоров<br>ительна<br>я<br>деятель<br>ность |   |                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                          | Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры здоровья,                                                                                                          |
| 1.3.2. Ле<br>гкая<br>атлетик<br>а                                 | 1 | Подготовка к<br>соревновательно<br>й деятельности и<br>выполнению<br>видов<br>испытаний(тесто<br>в) и нормативов,<br>предусмотренны<br>х Всероссийским | 1 |                                                                                                                                                                          | Духовного и<br>нравственного<br>воспитания детей на<br>основе российских<br>традиционных<br>ценностей<br>Физическое<br>воспитание и<br>формирование                       |



|                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    |   | Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Бег на результат 2000м(д), 3000м(ю). Развитие выносливости.                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | культуры здоровья,                                                                                                                                |
| <b>1.3. Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |   |                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
| <b>1.3.1 Гимнастика с элементами акробатики</b>    | 3 | Инструктаж по ТБ.<br>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.<br>Ритмическая гимнастика<br>Повороты в движении. ОРУ на месте. | 1 | <b>Личностные:</b><br>Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики.<br><b>Познавательные:</b><br>Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики.<br><b>Коммуникативные:</b> Демонстрируют комплекс движений из классических, народных или современных спортивных танцев<br><b>Регулятивные :</b> развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, |
|                                                    |   | Комбинации общеразвивающих упражнений Без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, Вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом                      | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                    |



|                     |   |                                                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                               |
|---------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |   | бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                               |
|                     |   | Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью                                                                                                                                            | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                       |
| <b>Раздел Самбо</b> | 9 | Специально-подготовительные упражнения                                                                                                                                                                         | 2 | Владеть информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурноспортивного и оздоровительного характера. Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации. Знать комплексы упражнений для физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Уметь и применять расчеты для комплексной оценки индивидуального состояния здоровья. Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования по различным параметрам | Патриотическое воспитания и формирования российской идентичности. Гражданское воспитания.                                                     |
|                     |   | Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки.                                                                                                                                              | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания). Физическое воспитание и формирование культуры здоровья                    |
|                     |   | 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. | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей Физическое воспитание и формирование культуры здоровья |
|                     |   | Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).                                                                                                 | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Гражданское воспитания. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья                                                                |
|                     |   | Усложнение специально-подготовительных упражнений                                                                                                                                                              | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья                                                                                        |



|                                                                                     |   |                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     |   | для техники.<br>Использование<br>упражнений в<br>парах и тройках.                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>1.3.<br/>Спорти<br/>вно-<br/>оздоров<br/>ительна<br/>я<br/>деятель<br/>ность</b> |   |                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>1.3.1 Гимнастика с элементами акробатики</b>                                     | 9 | Т.Б. при выполнении сложных элементов. Повороты кругом в движении.                                                                        | 1 | <b>Личностные:</b><br>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями на гибкость, выносливость, координацию                 | Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. Гражданское воспитания. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, |
|                                                                                     |   | Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре                                                 | 1 | <b>Познавательные:</b><br>формировать мыслительные операции по каждому из изучаемых элементов акробатики.. Совершенствование техники передачи и ловли гимнастического мяча ( на месте и в движении); Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                                                                                             |
|                                                                                     |   | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, Туловища на месте и в движении                                                     | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                       |
|                                                                                     |   | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно- | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                      |



|  |  |                                                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                   |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»                                                                                                                                 |   | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий                                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |
|  |  | Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16-24 кг), штангой, на тренажёрах, с экспандерами.                                                        | 1 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы<br><b>Коммуникативные:</b> формировать собственное мнение и позицию,                                                                                    | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
|  |  | Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. | 2 | договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей            | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
|  |  | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.)                                                                                                                       | 2 | <b>Регулятивные:</b> формировать потребности и умение выполнять упражнения игровой деятельности в гимнастике. Составляют комбинации из числа разученных упражнений                                                  | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
|  |  | Стоя на коленях наклон назад. ОРУ со скакалками. Опорный прыжок через козла. Развитие координационных и силовых качеств.                                                               | 2 | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости | Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, |
|  |  | Длинный кувырок через                                                                                                                                                                  | 2 |                                                                                                                                                                                                                     | Физическое воспитание и                                                                                                                           |



|                               |    |                                                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                   |
|-------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               |    | препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью, переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинация из ранее освоенных элементов |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | формирование культуры здоровья,                                                                                                                   |
| <b>1.3.3. Спортивные игры</b> |    |                                                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
| <b>Волейбол</b>               | 10 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения                                                                                                             | 2 | <b>Личностные:</b><br>развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, меткость;<br><b>Познавательные:</b><br>формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов волейбола. Совершенствование техники передачи и подачи волейбольного мяча (на месте и в движении);<br>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, |
|                               |    | Варианты техники приема и передачи мяча.                                                                                                                           | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                    |
|                               |    | Варианты подачи мяча .                                                                                                                                             | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
|                               |    | Варианты наподдающего удара через сетку.                                                                                                                           | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, |
|                               |    | Варианты блокирования наподдающих ударов (одиночное и                                                                                                              | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |



|                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     |   | вдвоем),<br>страховка.                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                 |
| <b>1.3.<br/>Спорти<br/>вно-<br/>оздоров<br/>ительна<br/>я<br/>деятель<br/>ность</b> |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                 |
| <b>Раздел<br/>Самбо</b>                                                             | 7 | Техническая<br>подготовка.<br>Совершенствова<br>ние приёмов,<br>изученных на<br>предыдущих<br>этапах<br>подготовки.                                                                                                                                                                                  | 1 | Владеть информацией<br>о российской и<br>международной<br>практике по<br>организации услуг для<br>населения<br>физкультурноспортив<br>ного и<br>оздоровительного<br>характера. Знать<br>компоненты основ<br>культуры здорового<br>образа жизни, пути,<br>возможности и формы<br>их реализации.<br>Владеть информацией                                                     | Патриотическое<br>воспитание и<br>формирование<br>российской<br>идентичности.<br>Гражданское<br>воспитания.<br>Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры здоровья, |
|                                                                                     |   | Самозащита.<br>Освобождение<br>от захватов в<br>стойке и<br>положении<br>лежа: от<br>захватов одной<br>рукой (спереди,<br>сзади, сбоку) -<br>рукава, руки,<br>отворота<br>одежды; от<br>захватов двумя<br>руками (спереди,<br>сзади, сбоку) -<br>руки, рук,<br>рукавов,<br>отворотов<br>одежды, ног. | 2 | о российской и<br>международной<br>практике по<br>организации услуг для<br>населения<br>физкультурноспортив<br>ного и<br>оздоровительного<br>характера. Знать<br>компоненты основ<br>культуры здорового<br>образа жизни, пути,<br>возможности и формы<br>их реализации.<br>Знать комплексы<br>упражнений для<br>физического развития,<br>физической<br>подготовленности и | Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры здоровья                                                                                                                 |
|                                                                                     |   | Освобождение<br>от обхватов<br>туловища<br>спереди и сзади,<br>с руками и без<br>рук.                                                                                                                                                                                                                | 2 | физической<br>работоспособности,<br>функционального<br>состояния организма.<br>Уметь и применять<br>расчеты для                                                                                                                                                                                                                                                           | Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры здоровья                                                                                                                 |
|                                                                                     |   | Освобождение<br>от захватов за<br>шею (попыток<br>удушений)<br>пальцами рук,<br>плечом и<br>предплечьем,<br>поясом (спереди,<br>сзади, сбоку).                                                                                                                                                       | 2 | комплексной оценки<br>индивидуального<br>состояния здоровья.<br>Знать основные виды<br>тестов для определения<br>уровня двигательной<br>подготовленности.<br>Уметь анализировать<br>результаты                                                                                                                                                                            | Приобщения<br>детей к культурному<br>наследию<br>(Эстетического<br>воспитания).<br>Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры здоровья                              |



|                                             |   |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.3.3. Спортивные игры                      |   |                                                                                       |   | тестирования различным                                                                                                                                                                                                                     | по |                                                                                                                                                   |
| Волейбол                                    | 2 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                            |    | Гражданское воспитание. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                   |
|                                             |   | Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам .                             | 1 |                                                                                                                                                                                                                                            |    | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
| 1.3. Спортивно-оздоровительная деятельность |   |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                            |    | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
| Гандбол                                     | 8 | Комбинации из основных элементов техники передвижений.                                | 1 | <b>Личностные:</b> развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, меткость;<br><b>Познавательные:</b> формировать мыслительные операции по каждому из                                                          |    | Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, |
|                                             |   | Варианты ловли и передач мяча без сопротивлением защитника (в различных построениях). | 1 | разучиваемых элементов гандбола. Совершенствование техники передачи и ловли гандбольного мяча ( на месте и в движении);<br><b>Коммуникативные</b> : формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в |    | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания)<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                  |
|                                             |   | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.                 | 1 |                                                                                                                                                                                                                                            |    | Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).<br>Физическое                                                                 |



|                                              |   |                                                                                     |   |                                                                                                  |                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              |   |                                                                                     |   | совместной деятельности<br><b>Регулятивные:</b>                                                  | воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                                      |
|                                              |   | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.               | 1 | формировать потребности и умение выполнять упражнения игровой деятельности в баскетболе.         | Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, |
|                                              |   | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.               | 1 |                                                                                                  | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
|                                              |   | Действие против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват)   | 1 |                                                                                                  | Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                    |
|                                              |   | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите     | 1 |                                                                                                  | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
|                                              |   | Игра по упрощённым правилам ручного мяча .<br>Игра по правилам.                     | 1 |                                                                                                  | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
| <b>1.4. Прикладная физическая подготовка</b> |   |                                                                                     |   |                                                                                                  | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
| <b>1.4.2. Элементы единоборств</b>           | 4 | Инструктаж по ТБ. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка. | 1 | <b>Личностные:</b><br>Изучают приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Различают | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование                                                  |

|              |    |                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                            |
|--------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |    |                                                                                                                                                               |   | предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями на гибкость, выносливость, координацию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | русской идентичности, гражданское воспитание.                                                                              |
|              |    | Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижная игра «Сила и ловкость».                                                                                  | 1 | <b>Познавательные:</b><br>формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов единоборств.<br><br>Владеть информацией о русской и международной практике по организации услуг для населения физкультурноспортивного и оздоровительного характера. Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации. Владеть информацией о русской и международной практике по организации услуг для населения физкультурноспортивного и оздоровительного характера. Знать компоненты основ культуры здорового | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                    |
|              |    | Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияния занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                    |
|              |    | Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.                                                   | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                    |
| Раздел Самбо | 10 | Специально-подготовительные упражнения                                                                                                                        | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Патриотическое воспитание и формирование русской идентичности                                                              |
|              |    | Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки.                                                                                             | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания). Физическое воспитание и формирование культуры здоровья |
|              |    | Совершенствование различных приемов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность                                | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья                                                                     |



|                                                    |   |                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    |   | приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д.                                |   | образа жизни, пути, возможности и формы их реализации. Знать комплексы упражнений для физического развития,                                                       |                                                                                                                              |
|                                                    |   | Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). | 2 | физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Уметь и применять расчеты для комплексной оценки индивидуального | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья                                                                       |
|                                                    |   | Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.     | 2 | состояния здоровья. Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования по различным     | Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания). Физическое воспитание и формирование культуры здоровья   |
| <b>1.4. Прикладная физическая подготовка</b>       |   |                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                   | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья                                                                       |
| <b>1.4.3. Элементы единоборств</b>                 | 1 | Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.                                                     | 1 |                                                                                                                                                                   | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) Физическое воспитание и формирование культуры здоровья |
| <b>1.3. Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |   |                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                   | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья                                                                       |
| <b>1.3.2. Лёгкая атлетика</b>                      | 2 | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Основы законодательства                                   | 1 | <b>Познавательные:</b> уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать                                                                           | Духовного нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей Физическое                              |

|                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                         |
|-------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                                   |   | а российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья по ТБ и ТО на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                  |   | самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки.<br><b>Регулятивные:</b> демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей.                                                                                      | воспитание и формирование культуры здоровья             |
|                                                                   |   | ОФП. СФП. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне «(ГТО)»Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега - КУ. Развитие ловкости. | 1 | Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС.<br><b>Коммуникативные:</b> Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.<br><b>Личностные:</b> развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, |
| 1.4.Прикладная физическая подготовка 9ч                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, |
| 1.4.1 . Кроссовая подготовка с элементами спортивного ориентирова | 1 | Бег в равномерном темпе 25 мин (ю), 20 мин (д). Преодоление вертикальных препятствий.                                                                                                                                                                                    | 1 | <b>Познавательные:</b> уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге,                                                                                                                                                                                  | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, |



|                                             |   |                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ния                                         |   |                                                                   |   | <p>выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС.</p> <p><b>Коммуникативные:</b><br/>Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Личностные:</b><br/>развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать</p> |                                                                                                                                             |
| 1.3. Спортивно-оздоровительная деятельность |   |                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                     |
| 1.3.2. Легкая атлетика                      | 5 | Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 3000 м.    | 1 | <p><b>Регулятивные:</b><br/>демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания)</p> <p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,</p> |
|                                             |   | Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и | 1 | <p>, скоростно-силовых способностей.</p> <p>демонстрировать вариативное</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Духовного нравственного воспитания детей на основе российских традиционных</p>                                                           |

|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                  |
|-------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |  | обороне «(ГТО)». Бег на результат 100м. с низкого старта. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.                                                                                                                                                                      |   | выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча. Выбирать индивидуальные темпы передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). | ценностей<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                             |
|       |  | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.                                                                                                                                                                                                                                            | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                          |
|       |  | Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2*2м) с расстояния 10-12 м. | 1 | Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания)<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, |
|       |  | Метание мяча весом 150 г 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния до 20 м.                                                                                           | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,   |
|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                          |
| 1.3.4 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Физическое                                                                                                                       |



|                                            |   |                                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Спортивные игры                            |   |                                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                                    |
| Футбол                                     | 4 | Комбинация из основных элементов техники передвижения . Инструктаж по ТБ                                                                                                          | 1 | <b>Личностные:</b><br>развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, меткость;<br><b>Познавательные:</b><br>формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов баскетбола. Совершенствование техники и тактики передачи футбольного мяча (на месте и в движении);<br><b>Коммуникативные</b><br>: формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности. | Духовного нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, |
|                                            |   | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения владения мячом                                                                                                              | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания)<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                |
|                                            |   | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват).                                                                                                    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                         |
|                                            |   | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.                                                                                                       | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                         |
| 1.3.Спортивно-оздоровительная деятельность |   |                                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                 |
| Раздел Самбо                               | 8 | Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, | 2 | Владеть информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурноспортивного и оздоровительного характера. Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации. Владеть информацией                                                                                                                                                                                          | Гражданское воспитания.<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья                                                               |

|  |  |                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | связанные ноги и др.) и т.д.                                                                                               |   | о российской и международной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                  |
|  |  | Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).             | 2 | практике по организации услуг для населения физкультурноспортивного и оздоровительного характера. Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации. Знать комплексы упражнений для физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Уметь и применять расчеты для комплексной оценки индивидуального состояния здоровья. Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования по различным | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья                                                                                           |
|  |  | Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.                 | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья |
|  |  | Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья                                                                                           |
|  |  |                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                          |

#### 11 класс

|                                  |   |                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------|---|--------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Физическая культура и основы | 1 | Инструктаж по ТБ и ТО на уроках лёгкой атлетики. | 1 | <b>Личностные:</b> знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;<br><b>Познавательные:</b> интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;<br><b>Регулятивные:</b> планировать последовательность действий с | Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. Гражданское воспитания. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, |
|----------------------------------|---|--------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                                                    |    |                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    |    |                                                                                                                                                                              |   | учетом конечного результата.<br><b>Коммуникативные:</b><br>взаимодействовать со сверстниками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                   |
| <b>1.3. Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |    |                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
| <b>1.3.2 Лёгкая атлетика</b>                       | 11 | Бег в равномерном и переменном темпе , 20-25 мин, бег на 3000 м.                                                                                                             | 1 | <b>Регулятивные:</b><br>демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей.<br>демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей.<br>демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча .Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте | Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, |
|                                                    |    | Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 3000 м.                                                                                                               | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
|                                                    |    | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.                                                                                                                                        | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
|                                                    |    | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.                                                                                                                                        | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
|                                                    |    | Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне «(ГТО)».Бег на результат 100м. с низкого старта. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
|                                                    |    | Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов.                                                                                                                                        | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                   |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | Метание мяча весом 150 г 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния до 20 м.                                                                                         | 1 | сердечных сокращений (ЧСС).<br><b>Коммуникативные:</b><br>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.<br><b>Познавательные:</b><br>знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы и бега. | Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, |
|  |  | Метание мяча весом 150 г 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния до 20 м.                                                                                         | 1 | соблюдая правила безопасности. взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.                                                                                                                                                                                                                                                                           | Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                    |
|  |  | Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2*2м)с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2*2м)с расстояния 10-12 м. | 1 | Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
|  |  | Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2*2м)с расстояния 12-15 м, по движущейся цели                             | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |



|                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            |   | (2*2м)с расстояния 10-12 м.                                                                                                                                                                                                                 |   | соревнований по прыжкам<br><b>Личностные:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                   |
|                                                                            |   | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне «(ГТО)»Метание гранаты на дальность - на результат. | 1 | формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                    |
| <b>1.4. Прикладная физическая подготовка</b>                               |   |                                                                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
| <b>1.4.1. Кроссовая подготовка с элементами спортивного ориентирования</b> | 8 | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Длительный бег до 25 минут (юноши ) до20 минут девушки                                                                                                             | 1 | <b>Познавательные:</b><br>уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки.<br><b>Регулятивные:</b><br>демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС.<br><b>Коммуникативные:</b> | Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, |
|                                                                            |   | Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.                                                                                                                        | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
|                                                                            |   | Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол, баскетбол)                                                                                                                                                                 | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
|                                                                            |   | Развитие выносливости. Правила                                                                                                                                                                                                              | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Физическое воспитание и формирование                                                                                                              |

|                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   |   | соревнований по кроссу.                                                                                                                                                                                                                                     |   | Анализировать ответы сверстников.                                                                                                                      | культуры здоровья,                                                                                                                                |
|                                                   |   | Бег в равномерном темпе 25 мин (ю), 20 мин (д). Преодоление вертикальных препятствий.                                                                                                                                                                       | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.                                                | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
|                                                   |   | Бег в равномерном темпе 25 мин (ю), 20 мин (д). Преодоление вертикальных препятствий.                                                                                                                                                                       | 1 | <b>Личностные:</b><br>развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                     |
|                                                   |   | Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 3000 м.                                                                                                                                                                                              | 1 |                                                                                                                                                        | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
|                                                   |   | Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 3000 м.                                                                                                                                                                                              | 1 |                                                                                                                                                        | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
| <b>1.3 Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                        | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
| <b>1.3.2. Легкая атлетика</b>                     | 1 | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне «(ГТО)» Бег на результат 2000м(д), 3000м(ю). Развитие выносливости. | 1 |                                                                                                                                                        | Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. Гражданское воспитания. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, |
| <b>1.3. Спортивно-оздорови</b>                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                        | Физическое воспитание и формирование культуры                                                                                                     |



|                                                    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| тельная<br>деятельность                            |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | здоровья,                                                                                                                                                                  |
| 1.3.1.<br>Гимнастика с<br>элементами<br>акробатики | 21 | Пройденный в<br>предыдущих классах<br>материал. повороты<br>кругом в движении.<br>Перестроение из<br>колонны по одному<br>в колонну по два, по<br>четыре, по восемь в<br>движении                                                                                                                                                         | 1 | <b>Личностные:</b><br>Составляют комплексы<br>упражнений ритмической<br>гимнастики.<br><b>Познавательные:</b><br>Описывают, анализируют и<br>сравнивают технику<br>выполнения упражнений<br>ритмической гимнастики.<br><b>Коммуникативные</b><br>: Демонстрируют комплекс движений<br>из классических, народных или<br>современных спортивных танцев<br><b>Регулятивные</b> :<br>развивать навыки сотрудничества со<br>сверстниками и взрослыми, умение не<br>создавать конфликты и<br>находить выходы из спорных ситуаций | Духовного<br>нравственного<br>воспитания<br>детей на основе<br>русских<br>традиционных<br>ценностей<br>Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры<br>здоровья, |
|                                                    |    | Комбинации<br>общеразвивающих<br>упражнений<br>Без предметов и с<br>предметами; то же с<br>различными<br>способами ходьбы,<br>бега, прыжков,<br>Вращений,<br>акробатических<br>упражнений.<br>Упражнения с<br>гимнастической<br>скамейкой, на<br>гимнастическом<br>бревне, на<br>гимнастической<br>стенке,<br>гимнастических<br>снарядах. | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры<br>здоровья,                                                                                                        |
|                                                    |    | Комбинации<br>общеразвивающих<br>упражнений<br>Без предметов и с<br>предметами; то же с<br>различными<br>способами ходьбы,<br>бега, прыжков,<br>Вращений,<br>акробатических<br>упражнений.<br>Упражнения с<br>гимнастической<br>скамейкой, на<br>гимнастическом<br>бревне, на<br>гимнастической<br>стенке,<br>гимнастических<br>снарядах. | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры<br>здоровья,                                                                                                        |

|  |  |                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                     |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью                                             | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                                                                                             |
|  |  | Т.Б. при выполнении сложных элементов. Повороты кругом в движении.                                              | 1 | <b>Личностные:</b><br>.Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями на гибкость, выносливость, координацию                   | Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. Гражданское воспитания. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, |
|  |  | Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре                       | 1 | <b>Познавательные:</b><br>формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов акробатики.. Совершенствование техники передачи и ловли гимнастического мяча ( на месте и в движении); Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                                                                                             |
|  |  | Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, По восемь в движении | 1 | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий                                                                                                                                                                                                                                                   | Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания). Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                         |
|  |  | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, Туловища на месте и в движении                           | 1 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы                                                                                                                                                                                                                                                               | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                                                                                             |
|  |  | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, Туловища на месте и в движении                           | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей Физическое воспитание и                                                                                                      |



|  |  |                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |                                                                                                                                                                                                  |   | <b>Коммуникативные:</b><br>формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                  | формирование культуры здоровья, патристическое воспитание и формирование российской идентичности.                                               |
|  |  | Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16-24 кг), штангой, на тренажерах, с экспандерами.                                                                  | 1 | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей                                                                                                                                                                                                                                                          | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                         |
|  |  | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне «(ГТО)» | 1 | <b>Регулятивные:</b><br>формировать потребности и умение выполнять упражнения игровой деятельности в гимнастике. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                         |
|  |  | Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16-24 кг), штангой, на тренажерах, с экспандерами.                                                                  | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, |
|  |  | Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.           | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                         |
|  |  | Пройденный в предыдущих классах                                                                                                                                                                  | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Физическое воспитание и                                                                                                                         |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                        |   |  |                                                                                                                                                             |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | материал.<br>Подъем в упор<br>силой; вис<br>согнувшись, сзади;<br>сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре на брусках,<br>угол в упоре, стойка<br>на плечах из седа<br>ноги врозь.                                      |   |  | формирование<br>культуры<br>здоровья,                                                                                                                       |
|  |  | Прыжок ноги врозь<br>через коня в длину<br>высотой 115-120 см<br>(10 кл.)                                                                                                                                              | 1 |  | Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры<br>здоровья,                                                                                         |
|  |  | Прыжок ноги врозь<br>через коня в длину<br>высотой 115-120 см<br>(10 кл.)                                                                                                                                              | 1 |  | Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры<br>здоровья,                                                                                         |
|  |  | Стоя на коленях<br>наклон назад. ОРУ<br>со скакалками.<br>Опорный прыжок<br>через козла.<br>Развитие<br>координационных и<br>силовых качеств.                                                                          | 1 |  | Приобщения<br>детей к<br>культурному<br>наследию<br>(Эстетического<br>воспитания).<br>Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры<br>здоровья,   |
|  |  | Стоя на коленях<br>наклон назад. ОРУ<br>со скакалками.<br>Опорный прыжок<br>через козла.<br>Развитие<br>координационных и<br>силовых качеств.                                                                          | 1 |  | Популяризация<br>научных знаний<br>среди детей<br>(Ценности<br>научного<br>познания)<br>Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры<br>здоровья, |
|  |  | Длинный кувырок<br>через препятствие на<br>высоте до 90 см;<br>стойка на руках с<br>чьей-либо помощью,<br>переворот боком;<br>прыжки в глубину,<br>высота 150-180 см.<br>Комбинация из<br>ранее освоенных<br>элементов | 1 |  | Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры<br>здоровья,                                                                                         |
|  |  | Длинный кувырок<br>через препятствие на                                                                                                                                                                                | 1 |  | Духовного и<br>нравственного                                                                                                                                |



|                                            |    |                                                                                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |    | высоте до 90 см;<br>стойка на руках с<br>чьей-либо помощью,<br>переворот боком;<br>прыжки в глубину,<br>высота 150-180 см.<br>Комбинация из<br>ранее освоенных<br>элементов                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | воспитания<br>детей на основе<br>российских<br>традиционных<br>ценностей<br>Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры<br>здоровья,<br>патриотическое<br>воспитание и<br>формирование<br>русской<br>идентичности, |
|                                            |    | Длинный кувырок<br>через препятствие на<br>высоте до 90 см;<br>стойка на руках с<br>чьей-либо помощью,<br>переворот боком;<br>прыжки в глубину,<br>высота 150-180 см.<br>Комбинация из<br>ранее освоенных<br>элементов | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры<br>здоровья,                                                                                                                                                           |
| <b>1.3.3.<br/>Спортив<br/>ные<br/>игры</b> |    |                                                                                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры<br>здоровья,                                                                                                                                                           |
| <b>Волейбо<br/>л</b>                       | 15 | Комбинации из<br>освоенных<br>элементов техники<br>передвижения                                                                                                                                                        | 1 | <b>Личностные:</b><br>развивать скоростно-<br>силовые качества,<br>быстроту реакции,<br>точность движений,<br>меткость;<br><b>Познавательные:</b><br>формировать<br>мыслительные<br>операции по каждому<br>из разучиваемых<br>элементов волейбола.<br>Совершенствование<br>техники передачи и<br>подачи волейбольного<br>мяча (на месте и в<br>движении);<br>Описывают технику<br>изучаемых игровых<br>приёмов и действий,<br>осваивают их<br>самостоятельно,<br>выявляя и устраняя<br>типичные ошибки. | Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры<br>здоровья,                                                                                                                                                           |
|                                            |    | Комбинации из<br>освоенных<br>элементов техники<br>передвижения                                                                                                                                                        | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры<br>здоровья,                                                                                                                                                           |
|                                            |    | Варианты техники<br>приема и передачи<br>мяча.                                                                                                                                                                         | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры<br>здоровья,                                                                                                                                                           |
|                                            |    | Варианты техники<br>приема и передачи<br>мяча.                                                                                                                                                                         | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Приобщения<br>детей к<br>культурному<br>наследию<br>(Эстетического<br>воспитания).<br>Физическое<br>воспитание и<br>формирование                                                                                              |

|  |  |                                                                                    |   |                                                                                                                                            |                                                                                                                                |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |                                                                                    |   | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности         | культуры здоровья,                                                                                                             |
|  |  | Варианты подачи мяча .                                                             | 1 |                                                                                                                                            | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                        |
|  |  | Варианты подачи мяча .                                                             | 1 | <b>Коммуникативные:</b> формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности     | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                        |
|  |  | Варианты наподдающего удара через сетку.                                           | 1 | Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.                                             | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                        |
|  |  | Варианты блокирования наподдающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.          | 1 | <b>Регулятивные:</b> формировать потребности и умение выполнять упражнения игровой деятельности в волейболе, технико-тактические действия. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                        |
|  |  | Варианты блокирования наподдающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.          | 1 |                                                                                                                                            | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                        |
|  |  | Варианты блокирования наподдающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.          | 1 |                                                                                                                                            | Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, |
|  |  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. | 1 |                                                                                                                                            | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                        |
|  |  | Индивидуальные, групповые и командные тактические                                  | 1 |                                                                                                                                            | Духовного и нравственного воспитания детей на основе                                                                           |



|                                                    |           |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                              |
|----------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    |           | действия при нападении и защите.                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | российских традиционных ценностей<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, |
|                                                    |           | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                      |
|                                                    |           | Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам .                             | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                      |
| <b>1.3. Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |           |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                      |
| <b>Гандбол</b>                                     | <b>14</b> | Комбинации из основных элементов техники передвижений.                                | 1 | <b>Личностные:</b><br>развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, меткость;<br><b>Познавательные:</b><br>формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов гандбола. Совершенствование техники передачи и ловли гандбольного мяча ( на месте и в движении);<br><b>Коммуникативные:</b><br>формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                      |
|                                                    |           | Комбинации из основных элементов техники передвижений.                                | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                      |
|                                                    |           | Варианты ловли и передач мяча без сопротивлением защитника (в различных построениях). | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                      |
|                                                    |           | Варианты ловли и передач мяча без сопротивлением защитника (в различных построениях). | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                      |
|                                                    |           | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением                            | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Физическое воспитание и формирование культуры                                                |

|  |  |                                                                                   |   |                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | защитника.                                                                        |   | <b>Регулятивные:</b><br>формировать потребности и умение выполнять упражнения игровой деятельности в баскетболе. | здоровья,                                                                                                                                         |
|  |  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.             | 1 |                                                                                                                  | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
|  |  | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.             | 1 |                                                                                                                  | Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, |
|  |  | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.             | 1 |                                                                                                                  | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания)<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                  |
|  |  | Действие против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | 1 |                                                                                                                  | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
|  |  | Действие против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | 1 |                                                                                                                  | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
|  |  | Комбинация из основных элементов техники перемещения и владения мячом.            | 1 |                                                                                                                  | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
|  |  | Комбинация из основных элементов техники перемещения и владения мячом.            | 1 |                                                                                                                  | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
|  |  | Индивидуальные, групповые и командные тактические                                 | 1 |                                                                                                                  | Духовного и нравственного воспитания детей на основе                                                                                              |



|                                              |   |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              |   | действия в нападении и защите                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                         | российских традиционных ценностей<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                                                        |
|                                              |   | Игра по упрощённым правилам ручного мяча .<br>Игра по правилам.                     | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                                                                                             |
| <b>1.4. Прикладная физическая подготовка</b> |   |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                                                                                             |
| <b>1.4.2Элементы единоборств</b>             | 8 | Инструктаж по ТБ. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка. | 1 | <b>Личностные:</b><br>Изучают приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями на гибкость, выносливость, | Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. Гражданское воспитание. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, |
|                                              |   | Инструктаж по ТБ. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка. | 1 | координацию<br><b>Познавательные:</b><br>формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов единоборств. Совершенствование техники передачи и ловли гимнастического мяча                                                                            | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                                                                                             |
|                                              |   | Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижная игра «Сила и ловкость».        | 1 | ( на месте и в движении);<br>Используют изученные упражнения в                                                                                                                                                                                                          | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                                                                                             |
|                                              |   | Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижная игра «Сила и                   | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Духовного нравственного воспитания детей на основе российских                                                                                                                                                       |

|                                  |  |                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |
|----------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |  | ловкость».                                                                                                                                                     |   | самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль                                                                            | традиционных ценностей<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, |
|                                  |  | Самостоятельная разминка перед поединком . Правила соревнований по одному из видов. Влияния занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. | 1 | за физической нагрузкой во время этих занятий<br>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы<br><b>Коммуникативные:</b><br>формировать собственное мнение и позицию, | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                           |
|                                  |  | Самостоятельная разминка перед поединком . Правила соревнований по одному из видов. Влияния занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. | 1 | договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на                              | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                           |
|                                  |  | Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.                                                    | 1 | развитие соответствующих физических способностей<br><b>Регулятивные:</b><br>формировать потребности и умение                                                                         | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                           |
|                                  |  | Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.                                                    | 1 | выполнять упражнения игровой деятельности в гимнастике. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и                                                             | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                           |
|                                  |  | Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.                                                                                                     | 1 | силовой выносливости<br>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей<br>Используют данные упражнения для развития гибкости.                              | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                           |
| 1.3.<br>Спортивно-оздоровительна |  |                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                      | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                           |



| я<br>деятель<br>ность                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.3.2.<br>Лёгкая<br>атлетика                              | 3 | Физическая культура<br>и основы здорового<br>образа жизни.<br>Основы<br>законодательства<br>российской<br>федерации в области<br>физической<br>культуры, спорта,<br>туризма, охраны<br>здоровья<br>Инструктаж по ТБ и<br>ТО на уроках лёгкой<br>атлетики. Прыжок в<br>высоту с 9 – 11<br>шагов разбега.<br>Челночный бег.<br>Развитие скоростно-<br>силовых качеств. | 1 | <b>Познавательные:</b><br>уметь описывать<br>технику<br>выполнения<br>беговых<br>упражнений,<br>осваивать<br>самостоятельно,<br>усваивать правила<br>соревнований в<br>кроссовом беге,<br>выявлять и<br>устранять<br>характерные<br>ошибки.<br><b>Регулятивные:</b><br>демонстрировать<br>вариативное<br>выполнение                                    | Духовного и<br>нравственного<br>воспитания<br>детей на основе<br>российских<br>традиционных<br>ценностей<br>Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры<br>здоровья, |
|                                                           |   | ОФП. Челночный<br>бег. Развитие<br>координации<br>движений<br>Совершенствование<br>прыжков в высоту с<br>9 – 11 шагов разбега.                                                                                                                                                                                                                                       | 1 | упражнений в беге и<br>применять их для<br>развития<br>координационных<br>способностей.<br>Выбирать<br>индивидуальный темп                                                                                                                                                                                                                             | Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры<br>здоровья,                                                                                                             |
|                                                           |   | ОФП. СФП.<br>Подготовка к<br>соревновательной<br>деятельности и<br>выполнению видов<br>испытаний(тестов) и<br>нормативов,<br>предусмотренных<br>Всероссийским<br>Физкультурно-<br>спортивным<br>комплексом «Готов к<br>труду и обороне<br>«(ГТО)»Прыжки в<br>высоту с 9 – 11<br>шагов разбега - КУ.<br>Развитие ловкости.                                            | 1 | бега, контролировать<br>его по ЧСС.<br><b>Коммуникативные:</b><br>Анализировать ответы<br>сверстников.<br>Взаимодействовать со<br>сверстниками в<br>процессе освоения<br>беговых упражнений<br>соблюдая правила<br>безопасности.<br><b>Личностные:</b><br>развивать навыки<br>сотрудничества со<br>сверстниками и<br>взрослыми, умение не<br>создавать | Патриотическое<br>воспитание и<br>формирование<br>российской<br>идентичности<br>Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры<br>здоровья,                             |
| 1.4.Прик<br>ладная<br>физическ<br>ая<br>подготов<br>ка 9ч |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Физическое<br>воспитание и<br>формирование<br>культуры<br>здоровья,                                                                                                             |
| 1.4.1 .<br>Кроссов<br>ая                                  | 3 | Бег в равномерном<br>темпе 25 мин (ю), 20<br>мин (д).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 | <b>Познавательные:</b><br>уметь описывать<br>технику                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Физическое<br>воспитание и<br>формирование                                                                                                                                      |

|                                                    |    |                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                      |
|----------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| подготовка с элементами спортивного ориентирования |    | Преодоление вертикальных препятствий.                          |   | выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки.                                                                                                                             | культуры здоровья,                                                                                   |
|                                                    |    | Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 3000 м. | 1 | <b>Регулятивные:</b><br>демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС.                                                                       | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                              |
|                                                    |    | Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 3000 м. | 1 | <b>Коммуникативные:</b><br>Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.<br><b>Личностные:</b><br>развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                              |
| 1.3. Спортивно-оздоровительная деятельность        |    |                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                              |
| 1.3.2. Легкая атлетика                             | 12 | Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 3000 м. | 1 | <b>Регулятивные:</b><br>демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития                                                                                                                                                                  | Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей<br>Физическое |



|  |  |                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                              |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |                                                                                                                                                                               |   | координационных, скоростно-силовых способностей. демонстрировать                                                                                                                                                | воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                                 |
|  |  | Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 3000 м.                                                                                                                | 1 | вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. демонстрировать            | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                      |
|  |  | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.                                                                                                                                         | 1 | вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                |
|  |  | Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне «(ГТО)». Бег на результат 100м. с низкого старта. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | 1 | Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения                                  | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                      |
|  |  | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.                                                                                                                                         | 1 |                                                                                                                                                                                                                 | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                      |
|  |  | Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне «(ГТО)». Бег на результат 100м. с низкого старта. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | 1 |                                                                                                                                                                                                                 | Духовного нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, |
|  |  | Метание мяча весом 150 г 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние, в                                                         | 1 |                                                                                                                                                                                                                 | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                      |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                   |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния до 20 м.                                                                                                                                                                                                               |   | прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                   |
|  |  | Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2*2м)с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2*2м)с расстояния 10-12 м. | 1 | Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.<br><b>Познавательные:</b> знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы и бега. Уметь описывать | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
|  |  | Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2*2м)с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2*2м)с расстояния 10-12 м. | 1 | технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам<br><b>Личностные:</b> формировать               | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                                           |
|  |  | Метание мяча весом 150 г 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния до 20 м.                                                                                         | 1 | установки на безопасный, здоровый образ жизни.                                                                                                                                                                                      | Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, |
|  |  | Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; 4-5                                                                                                                                                                                                      | 1 |                                                                                                                                                                                                                                     | Физическое воспитание и формирование культуры                                                                                                     |



|                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                  |
|--------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      |   | бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2*2м)с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2*2м)с расстояния 10-12 м.                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | здоровья,                                                                                                                        |
|                                      |   | Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2*2м)с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2*2м)с расстояния 10-12 м. | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                          |
| <b>1.3.3<br/>Спортивные<br/>игры</b> |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                          |
| <b>Футбол</b>                        | 4 | Комбинация из основных элементов техники передвижения .<br>Инструктаж по ТБ                                                                                                                                                                                                    | 1 | <b>Личностные:</b><br>развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, меткость;<br><b>Познавательные:</b><br>формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов баскетбола. Совершенствование техники и тактики передачи футбольного мяча (на месте и в движении);<br><b>Коммуникативные:</b><br>формировать | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,                                                                          |
|                                      |   | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения владения мячом                                                                                                                                                                                                           | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания)<br>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, |
|                                      |   | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор,                                                                                                                                                                                                            | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Физическое воспитание и формирование культуры                                                                                    |

|  |  |                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                               |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | перехват).                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                               |
|  |  | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | 1 | <p>собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать потребности и умение выполнять упражнения игровой деятельности в футболе. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> | <p>здоровья,</p> <p>Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей</p> <p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,</p> |



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575787

Владелец Булатова Наталья Владимировна

Действителен с 25.04.2022 по 25.04.2023