


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Байкаловская средняя общеобразовательная школа»
Тобольского района Тюменской области**

«Рассмотрено»
на педагогическом совете
«25» августа 2021 г. пр. №7

«Согласовано»
на Управляющем Совете
 Р.А. Бронникова

**Рабочая программа
среднего общего образования
учебного предмета «Физическая культура»
(базовый уровень)**

2021 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как 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;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) 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;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) 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, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) 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;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) 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;

- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) 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;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) 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 и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 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 приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- 6) для слепых и слабовидящих обучающихся:
сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- 7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик научится:

- влиянию оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правилам и способам планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Получит возможность научиться:

- выполнению индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнению простейших приемов самомассажа и релаксации;
 - преодолению искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнению приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлению творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой;

использованию приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни;

- повышению работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному предмету.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

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

2. Содержание учебного предмета

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах;

плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимым на освоение каждой темы

10 класс

№ раздела	Наименование раздела\ ключевые воспитательные задачи	№ урока	Темы уроков раздела	Кол-во часов
1	Раздел 1: Легкая атлетика. Ключевые воспитательные задачи: <ul style="list-style-type: none"> ● воспитание черт спортивного характера ● формирование должных норм общественного поведения ● выявление задатков, способностей и спортивной одаренности 	1	Техника безопасности на уроках л/а. Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование передач мяча. Бег 3 мин.	1
		2	Прыжковые упражнения. Бег 30 метров. Бег на выносливость до 5 мин. Прыжки в длину с разбега.	1
		3	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствование элементов спортивных игр. Бег до 7 мин.	1
		4	Учёт бега на 100 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение метанию гранаты. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1
		5	Учёт прыжка в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий. Обучение метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствование прыжков в длину с разбега.	1
		6	Полоса препятствий. Учет метания гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.	1
		7	Полоса препятствий. Учёт в беге на 1000 м. Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление.	1

2	<p>Раздел 2: Спортивные игры. Ключевые воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● воспитание у детей уважения друг к другу в процессе игры ● воспитание потребности в здоровом образе жизни ● воспитание чувства коллективизма ● воспитание целеустремленности, спортивного азарта, а также умение самостоятельно принимать игровые решения 	8	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведения, ловля, передачи мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
		9	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
		10	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	1
		11	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом.	1
		12	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол.	1
		13	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча отраженного от сетки.	1
		14	Варианты техники приема и передач мяча. Учебная игра.	1
		15	Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка.	1
		16	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол.	1
		17	Нападающий удар через сетку. Игра в волейбол по правилам.	1
3	<p>Раздел 3: Гимнастика с элементами акробатики. Ключевые воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях как одного из условий поддержки и 	18	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения в парах без предметов на месте. Строевые упражнения.	1
		19	Длинный кувырок через препятствие	1

	<p>сохранения здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> ● воспитание чувства прекрасного, эстетического, воспитание красоты движений. ● воспитание интереса к занятиям гимнастикой 	<p>20</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>9</p>	<p>на высоте до 90 см (ю); сед углом (д). Повороты в движении.</p> <p>Лазанье по канату на скорость. Вис прогнувшись, переход в упор(ю). Подтягивание на низкой перекладине (д).</p> <p>Упражнения в равновесии (д); кувырок назад в упор присев (ю). Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).</p> <p>Акробатические упражнения: стойка на голове и руках (ю.), стойка на лопатках (д), кувырок вперед, кувырок назад, мост, кувырок назад в полушпагат (д), кувырок назад в упор присев (ю).</p> <p>Подтягивание на низкой перекладине (д), на высокой перекладине – (ю.). Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса и мышц брюшного пресса.</p> <p>Лазанье по двум канатам. Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, кувырок назад в полушпагат; мост, переход в упор лежа, прыжком упор присев. Ю.-длинный кувырок вперед в упор присев, силой стойка на голове и руках, опускание в упор стоя согнувшись, кувырок вперед в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, ногами достать пол за головой, переход в упор присев толчком ног, прыжок с поворотом на 360*.</p> <p>Упражнения на брусьях. Развитие силовых способностей, гибкости. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
--	--	---	--	--

		10	Медленный бег 10 минут. Подтягивание перекладине. Танцевально – ритмические композиции. Упражнения на гибкость.	1
		11	Бег 10 минут. Общеразвивающие упражнения на гибкость. Упражнение на гимнастической скамейке. Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д).	1
		12	Повторить акробатическую комбинацию из 5 элементов. Опорный прыжок (ю)-согнув ноги, (д)- ноги врозь.	1
		13	Упражнения на гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения со скакалками. Акробатическая комбинация – учет.	1
		14	Опорный прыжок. Танцевально-ритмическая композиция. Строевые упражнения. Упражнения на силовую выносливость, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, плечевого пояса, мышц ног.	1
		15	Бег 6 минут. ОРУ на гибкость, прыжковые упражнения. Подтягивание на низкой перекладине (д), на высокой перекладине – (ю.).	1
4	<p>Раздел 4: Лыжная подготовка.</p> <p>Ключевые воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● воспитание морально -волевых качеств, интереса и потребности к систематическим занятиям ● воспитание чувства дружбы и взаимопомощи ● воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности ● воспитание организованности и самостоятельности 	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
		2	Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
		3	Подъем в гору скользящим шагом. Учет бега на 1 км. Одновременные ходы. Эстафеты.	1
		4	Передвижение коньковым ходом.	1

			Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 3 км.	
		5	Попеременные ходы. Эстафеты. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 км.	1
		6	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 3 км.	1
		7	Прохождение дистанции до 4 км (д); 5 км (ю) свободным стилем.	1
		8	Учет бега на 2 км. Передвижение коньковым ходом.	1
		9	Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 4 км (д); 5 км (ю).	1
		10	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 4 км (д); 5 км (ю).	1
		11	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 4 км (д); 5 км (ю).	1
		12	Прохождение дистанции до 5км (д); 6 км (ю) свободным стилем.	1
		13	Передвижение коньковым ходом. Учет бега на 3 км.	1
		14	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5км (д); 6 км (ю).	1
		15	Преодоление контруклонов. Эстафеты. Передвижение коньковым ходом. Прохождение дистанции до 5км (д); 6 км (ю).	1
		16	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5км (д); 6 км (ю).	1

		17	Учет бега на 5 км (ю). Преодоление подъемов и препятствий.	1
		18	Прохождение дистанции до 5 км (д); 6 км (ю).	1
		19	Прохождение дистанции до 5 км (д); 6 км (ю).	1
		20	Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
5	<p>Раздел 5: Спортивные игры. Ключевые воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● воспитание у детей уважения друг к другу в процессе игры ● воспитание потребности в здоровом образе жизни ● воспитание чувства коллективизма ● воспитание целеустремленности, спортивного азарта, а также умение самостоятельно принимать игровые решения 	1	Т.Б во время спортивных игр. Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. ОФП.	1
		2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Учет поднимания туловища за 30 сек.	1
		3	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. ОФП.	1
		4	Учет поднимания туловища за 1 мин. Учебная игра в баскетбол.	1
		5	ОФП. Игра в баскетбол по правилам.	1
		6	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. Учет челночного бега 3x10 м. Варианты техники приема и передач мяча.	1
		7	Варианты подач в волейболе. Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра в волейбол.	1
		8	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол.	1
		9	Учет прыжков через скакалку за 1 мин. ОФП. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
		10	Прием, передача, подачи. Учебная игра в волейбол.	1

6	Раздел 6: Легкая атлетика. Ключевые воспитательные задачи: <ul style="list-style-type: none"> • воспитание черт спортивного характера • формирование должных норм общественного поведения • выявление задатков, способностей и спортивной одаренности 	1	Т.Б на уроках легкой атлетики. Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения. Игра «Русская лапта».	
		2	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Учет бега на 60 м. Игра в футбол.	
		3	Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Бег 100м – учёт. Игра «Русская лапта».	
		4	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Эстафета 4x100м. Бег 1500 метров без учета времени.	
		5	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Прыжки в длину с разбега. Бег до 10 мин.	
		6	ОРУ. Учет прыжков в длину с разбега. Игра «Русская лапта».	
		7	Учет бега 3000 м (ю); 2000м (д) Игры – эстафеты. Итоги за год.	

11 класс

№ раздела	Наименование раздела\ ключевые воспитательные задачи	№ урока	Темы уроков раздела	Кол-во часов
1	Раздел 1: Легкая атлетика. Ключевые воспитательные задачи: <ul style="list-style-type: none"> • воспитание черт спортивного характера • формирование должных норм общественного поведения • выявление задатков, способностей и спортивной одаренности 	1	Техника безопасности на уроках л/а. Повторение низкого старта и стартового разгона. Бег 3 мин.	1
		2	Прыжковые упражнения. Бег 30 м. Бег на выносливость до 5 мин.	1
		3	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Бег до 7 мин.	1
		4	Учёт бега на 100 м. Обучение метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега.	1

		5	Прыжки в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11 мин.	1
		6	Полоса препятствий. Учет метания гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.	1
		7	Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление.	1
2	<p>Раздел 2: Спортивные игры. Ключевые воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● воспитание у детей уважения друг к другу в процессе игры ● воспитание потребности в здоровом образе жизни ● воспитание чувства коллективизма ● воспитание целеустремленности, спортивного азарта, а также умение самостоятельно принимать игровые решения 	8	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведения, ловля, передачи мяча.	1
		9	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
		10	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	1
		11	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
		12	Учебная игра в баскетбол. Игра в баскетбол по правилам.	1
		13	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча отраженного от сетки.	1
		14	Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.	1
		15	Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка.	1
		16	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1

		17	Учебная игра в волейбол.	1
3	<p>Раздел 3: Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>Ключевые воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях как одного из условий поддержки и сохранения здоровья ● воспитание чувства прекрасного, эстетического, воспитание красоты движений. ● воспитание интереса к занятиям гимнастикой 	18	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения в парах без предметов на месте. Строевые упражнения.	1
		19	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (ю); сед углом (д). Повороты в движении.	1
		20	Лазанье по канату на скорость. Вис прогнувшись, переход в упор(ю). Подтягивание на низкой перекладине (д).	1
		21	Упражнения в равновесии (д); кувырок назад в упор присев (ю). Развитие скоростно-силовых способностей.	1
		5	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	1
		6	Акробатические упражнения: стойка на голове и руках (ю.), стойка на лопатках (д), кувырок вперед, кувырок назад, мост, кувырок назад в полушпагат (д), кувырок назад в упор присев (ю).	1
		7	Подтягивание на низкой перекладине (д), на высокой перекладине – (ю.). Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса и мышц брюшного пресса.	1
		8	Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, кувырок назад в полушпагат; мост, переход в упор лежа, прыжком упор присев.	1
			Ю.-длинный кувырок вперед в упор присев, силой стойка на голове и руках, опускание в упор стоя согнувшись, кувырок вперед в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, ногами достать пол за	1

			головой, переход в упор присев толчком ног, прыжок с поворотом на 360* .	
		9	Упражнения на брусках. Развитие силовых способностей, гибкости. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	1
		10	Медленный бег 10 минут. Подтягивание перекладине. Танцевально – ритмические композиции. Упражнения на гибкость. Упражнение на гимнастической скамейке. Опорный прыжок.	1
		11	Акробатическая комбинация – учет.	1
		12	Опорный прыжок (ю)-согнув ноги, (д)- ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения со скакалками.	1
		13	Опорный прыжок. Танцевально-ритмическая композиция.	1
		14	Строевые упражнения. Упражнения на силовую выносливость, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, плечевого пояса, мышц ног.	1
		15	Бег 6 минут. Общеразвивающие упражнения на гибкость, прыжковые упражнения. Подтягивание на низкой перекладине (д), на высокой перекладине – (ю.).	1
4	<p>Раздел 4: Лыжная подготовка. Ключевые воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● воспитание морально -волевых качеств, интереса и потребности к систематическим занятиям ● воспитание чувства дружбы и взаимопомощи ● воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности ● воспитание организованности и 	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
		2	Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
		3	Подъем в гору скользящим шагом. Учет бега на 1 км. Одновременные	1

	самостоятельности	4	ходы. Эстафеты. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 2 км.	1
		5	Передвижение коньковым ходом. Попеременные ходы. Эстафеты. Прохождение дистанции 3 км.	1
		6	Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3 км.	1
		7	Учет бега на 2 км. Преодоление подъемов и препятствий.	1
		8	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 3 км.	1
		9	Передвижение коньковым ходом. Прохождение дистанции до 4 км (д); 5 км (ю).	1
		10	Повороты переступанием в движении. Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 4 км (д); 5 км (ю).	1
		11	Учет бега на 3 км. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.	1
		12	Передвижение коньковым ходом. Прохождение дистанции до 5 км (д); 6 км (ю).	1
		13	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Преодоление контруклонов. Эстафеты.	1
		14	Учет бега на 5 км (ю). Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
		15	Преодоление подъемов и препятствий.	1
		16	Спуски с поворотом со склона. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5 км (д);	1

		17	бкм (ю). Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход.	1
		18	Прохождение дистанции до 5км (д); бкм (ю).	1
		19	Передвижение коньковым ходом. Прохождение дистанции до 5 км (д); 6 км (ю).	1
		20	Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
5	<p>Раздел 5: Спортивные игры. Ключевые воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● воспитание у детей уважения друг к другу в процессе игры ● воспитание потребности в здоровом образе жизни ● воспитание чувства коллективизма ● воспитание целеустремленности, спортивного азарта, а также умение самостоятельно принимать игровые решения 	1	Т.Б во время спортивных игр. Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1
		2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Учет поднимания туловища за 30 сек. Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1
		3	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Ведения, броски, передачи. Учебная игра в баскетбол.	1
		4	Учет поднимания туловища за 1 мин. Ведения, броски, передачи. Игра в баскетбол по правилам.	1
		5	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. Варианты техники приема и передач мяча. Учебная игра в волейбол.	1
		6	Варианты подач в волейболе. Учет челночного бега 3x10 м. Варианты нападающего удара через сетку.	1
		7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол.	1
		8	Учет прыжков на скакалке за 1 мин. ОФП. Игра по упрощенным правилам	1
		9	Индивидуальные, групповые и	1

			командные тактические действия в нападении и защите.	
		10	ОФП. Учебная игра в волейбол.	1
6	<p>Раздел 6: Легкая атлетика.</p> <p>Ключевые воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● воспитание черт спортивного характера ● формирование должных норм общественного поведения ● выявление задатков, способностей и спортивной одаренности 	1	Т.Б на уроках легкой атлетики. Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения. Стартовый разгон до 30 м. Игра «Русская лапта».	1
		2	Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Учет бега 60 м. Игра в футбол.	1
		3	Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега.	1
		4	Техника метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Прыжки в длину с разбега. Бег до 8-9 мин. Игра «Русская лапта».	1
		5	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 10 мин. Игра в футбол.	1
		6	Учет прыжков в длину с разбега. Игра «Русская лапта». Учет бега 3000 м (ю); 2000м (д).	1