


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ОЛЬГИНСКАЯ ШКОЛА ВОЛНОВАХСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 29 августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
 Поталенко А.В.

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора

Приказ № 1 от 29.08.2024 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета по «Физической культуре»
для обучающихся 9-11 классов

Рабочую программу составил
Романяк А.В.
учитель физической культуры

2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья,

повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в

своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю); в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 9-11 КЛ.

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу

и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки

вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары

по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

К концу обучения обучающиеся научатся:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре для
9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
	Знания о физической культуре	3	////////	
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	03,09	
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1	04,09	
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1	10,09	
	Способы самостоятельной деятельности	3	////////	
4	Восстановительный массаж	1	11,09	
5	Измерение функциональных резервов организма	1	17,09	
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	18,09	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	////////	
7	Занятия физической культурой и режим питания	1	24,09	
8	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	25,09	
9	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	01,10	
	Футбол	9	////////	
10	Ведение мяча	1	02,10	
11	Ведение мяча	1	08,10	
12	Приемы мяча	1	09,10	
13	Передачи мяча	1	15,10	

14	Передачи мяча	1	16,10	
15	Остановки и удары по мячу с места	1	22,10	
16	Остановки и удары по мячу с места	1	23,10	
17	Остановки и удары по мячу в движении	1	05,11	
18	Остановки и удары по мячу в движении	1	06,11	
	Баскетбол.	12	//////////	
19	Ведение мяча	1	12,11	
20	Передача мяча	1	13,11	
21	Приемы и броски мяча на месте	1	19,11	
22	Приемы и броски мяча на месте	1	20,11	
23	Приемы и броски мяча на месте	1	26,11	
24	Приемы и броски мяча в прыжке	1	27,11	
25	Приемы и броски мяча в прыжке	1	03,12	
26	Приемы и броски мяча в прыжке	1	04,12	
27	Приемы и броски мяча после ведения	1	10,12	
28	Приемы и броски мяча после ведения	1	11,12	
29	Приемы и броски мяча после ведения	1	17,12	
30	Приемы и броски мяча после ведения	1	18,12	
	Гимнастика	8	//////////	
31	Длинный кувырок с разбега	1	24,12	
32	Кувырок назад в упор	1	25,12	
33	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	14,01	
34	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	15,01	
35	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	21,01	
36	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	22,01	
37	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	28,01	
38	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	29,01	
	Волейбол	13	//////////	
39	Подачи мяча в разные зоны площадки	1	04,02	
40	Подачи мяча в разные зоны площадки	1	05,02	
41	Подачи мяча в разные зоны площадки	1	11,02	
42	Приёмы и передачи мяча на месте	1	12,02	

43	Приёмы и передачи мяча на месте	1	18,02	
44	Приёмы и передачи в движении	1	19,02	
45	Приёмы и передачи в движении	1	25,02	
46	Удары	1	26,02	
47	Блокировка	1	04,03	
48	Блокировка	1	05,03	
49	Приемы мяча после подачи соперника	1	11,03	
50	Приемы мяча после подачи соперника	1	12,03	
51	Игра первым темпом через 3 зону	1	18,03	
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	////////	
52	Возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	19,03	
53	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	01,04	
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	02,04	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	08,04	
56	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	09,04	
	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	////////	
57	Бег на короткие дистанции	1	15,04	
58	Бег на короткие дистанции	1	16,04	
59	Бег на длинные дистанции	1	22,04	
60	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	23,04	
61	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	29,04	
62	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	30,04	

63	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	06,05	
64	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	07,05	
65	Прыжки в высоту	1	13,05	
66	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	14,05	
67	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	20,05	
68	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	21,05	
	68	0		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре для
10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы	
Раздел 1 Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
2.1	Спортивная подготовка (по выбранному виду спорта) «легкая атлетика»	16			
Итого по разделу		16			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность					
3.1	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
3.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16			
3.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18			
Итого по разделу		44			
Раздел 4. «Гимнастика»					
4.1	Гимнастика	18			
Итого по разделу		18			

Раздел 5. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
5.1	Базовая физическая подготовка	18			
Итого по разделу		18			
Всего		102			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре для
11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1 Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16			
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль	18			

	"Спортивные игры")				
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Способы самостоятельной двигательной деятельности (8ч.)					
3.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6			
3.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			
Итого по разделу		8			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Базовая физическая подготовка	20			
Итого по разделу		20			
Раздел 5. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (20ч.)					
5.1	Спортивная подготовка «Легкая атлетика»	20			
Итого по разделу		20			
Всего		102			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

для 11 КЛАССА

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (6ч.)				
1	Истоки возникновения культуры как социального явления. Физическая культура и физическое здоровье	1	02,09	
2	Культура как способ развития человека. Физическая культура и психическое здоровье	1	03,09	
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	04,09	
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	09,09	
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	10,09	
6	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	11,09	
Раздел 2. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»				
По выбранному виду спорта «Легкая атлетика» (16ч.)				
7	Правила безопасности на уроках во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в длину с разбега способом «поджав ноги»	1	16,09	
8	История развития легкой атлетики в СССР и России. Техника высокого старта. Бег на длинные дистанции 1500-2000м.	1	17,09	
9	Техника высокого старта. Бег на длинные дистанции 2000м.	1	18,09	
10	Техника высокого старта. Бег на длинные дистанции 2000м.	1	23,09	
11	Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции 60-100м.	1	24,09	
12	Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции 60-	1	25,09	

	100м.			
13	Техника метания гранаты (500-700 гр.) на дальность (5-6 шагов). Специальные развивающие упражнения. «Челночный бег» 3X10м.	1	01,10	
14	Бег по пересеченной местности до 1500м	1	02,10	
15	Бег по пересеченной местности до 1500м	1	07,10	
16	Спортивная ходьба 300-500м.	1	08,10	
17	Спортивная ходьба 300-500м.	1	09,10	
18	Эстафетный бег 4X200м	1	14,10	
19	Эстафетный бег 4X200м	1	15,10	
20	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	16,10	
21	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	21,10	
22	Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике. Судейство	1	22,10	
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность				
3.1. Модуль «Спортивные игры». Футбол (10ч.)				
23	Техническая подготовка в футболе	1	23,10	
24	Техническая подготовка в футболе	1	05,11	
25	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	06,11	
26	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	11,11	
27	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	12,11	
28	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	13,11	
29	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1	18,11	
30	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	19,11	
31	Тренировочные игры по мини-футболу	1	20,11	
32	Техника судейства игры футбол	1	25,11	
3.2. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (16ч.)				
33	Техническая подготовка в баскетболе	1	26,11	
34	Техническая подготовка в баскетболе	1	27,11	
35	Тактическая подготовка в баскетболе	1	02,12	
36	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1	03,12	

37	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	04,12	
38	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	09,12	
39	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	10,12	
40	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	11,12	
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	16,12	
42	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	17,12	
43	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	18,12	
44	Тренировочные игры по баскетболу	1	23,12	
45	Тренировочные игры по баскетболу	1	24,12	
46	Тренировочные игры по баскетболу	1	25,12	
47	Техника судейства игры баскетбол	1	13,01	
48	Техника судейства игры баскетбол	1	14,01	
3.3. Модуль «Спортивные игры». Вoleyбол (18ч.)				
49	Техническая подготовка в волейболе	1	15,01	
50	Техническая подготовка в волейболе	1	20,01	
51	Тактическая подготовка в волейболе	1	21,01	
52	Тактическая подготовка в волейболе	1	22,01	
53	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	27,01	
54	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	28,01	
55	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	29,01	
56	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	03,02	
57	Развитие скоростных способностей средствами	1	04,02	

	игры волейбол			
58	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	05,02	
59	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	10,02	
60	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	11,02	
61	Совершенствование техники нападающего удара	1	12,02	
62	Совершенствование техники нападающего удара	1	17,02	
63	Совершенствование техники нападающего удара	1	18,02	
64	Совершенствование техники одиночного блока	1	19,02	
65	Совершенствование техники одиночного блока	1	24,02	
66	Совершенствование техники одиночного блока	1	25,02	
Раздел 4. «Гимнастика» (18ч.)				
67	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	26,02	
68	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	03,03	
69	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	04,03	
70	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	05,03	
71	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	10,03	
72	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	11,03	
73	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	12,03	
74	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за	1	17,03	

	компьютером			
75	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	18,03	
76	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	19,03	
77	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	31,03	
78	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	01,04	
79	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	02,04	
80	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	07,04	
81	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	08,04	
82	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	09,04	
83	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	14,04	
84	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	15,04	
Раздел 5. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (18ч.)				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	16,04	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	21,04	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	22,04	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	23,04	
89	Правила и техника выполнения норматива	1	28,04	

	комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м			
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	29,04	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	30,04	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	05,06	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	06,05	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	07,05	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	07,05	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	13,05	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	14,05	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	14,05	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	19,05	
100	Правила и техника выполнения норматива	1	20,05	

	комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)			
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	21,05	
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	26,05	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ
ФИЗКУЛЬТУРЫ В 10 КЛАССЕ**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
Раздел 1. Знания о физической культуре (10ч.)				
1.1 Здоровый образ жизни современного человека (6ч.)				
1	Адаптация организма и здоровье человека	1	02,09	
2	Здоровый образ жизни современного человека	1	05,09	
3	Определение индивидуального расхода энергии	1	06,09	
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	09,09	
5	Физическая культура и продолжительность	1	12,09	

	жизни человека			
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	13,09	
1.2 Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой (4ч.)				
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	16,09	
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	19,09	
9	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	20,09	
10	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1	23,09	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1 Модуль «Спортивные игры». Футбол (10ч.)				
11	Техническая подготовка в футболе	1	26,09	
12	Техническая подготовка в футболе	1	27,09	
13	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1	03,10	
14	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1	04,10	
15	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	07,10	
16	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1	10,10	
17	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	11,10	
18	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	14,10	
19	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1	17,10	

20	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1	18,10	
2.2 Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (16ч.)				
21	Техническая подготовка в баскетболе	1	21,10	
22	Техническая подготовка в баскетболе	1	24,10	
23	Тактическая подготовка в баскетболе	1	25,10	
24	Тактическая подготовка в баскетболе	1	07,11	
25	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	08,11	
26	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	11,11	
27	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	14,11	
28	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	15,11	
29	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	18,11	
30	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1	21,11	
31	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1	22,11	
32	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	25,11	
33	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	28,11	
34	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	29,11	
35	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	02,12	
36	Тренировочные игры по баскетболу	1	05,12	
2.3 Модуль «Спортивные игры». Волейбол (18ч.)				

37	Техническая подготовка в волейболе	1	06,12	
38	Техническая подготовка в волейболе	1	09,12	
39	Тактическая подготовка в волейболе	1	12,12	
40	Тактическая подготовка в волейболе	1	13,12	
41	Общефизическая подготовка в волейболе	1	16,12	
42	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	19,12	
43	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	20,12	
44	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	23,12	
45	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	26,12	
46	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	27,12	
47	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	09,01	
48	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	10,01	
49	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	13,01	
50	Тренировочные игры по волейболу	1	16,01	
51	Тренировочные игры по волейболу	1	17,01	
52	Тренировочные игры по волейболу	1	20,01	
53	Тренировочные игры по волейболу	1	23,01	
54	Тренировочные игры по волейболу	1	24,01	
Раздел 3. Способы самостоятельной двигательной деятельности (8ч.)				
3.1 Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни (6ч.)				
55	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1	27,01	
56	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1	30,01	

57	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1	31,01	
58	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1	03,02	
59	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1	06,02	
60	Банные процедуры	1	07,02	
3.2 Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» (2ч.)				
61	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1	10,02	
62	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1	13,02	
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (20ч.)				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	14,02	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	14,02	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	17,02	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	20,02	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	21,02	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	24,02	

69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	27,02	
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	28,02	
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	03,03	
72	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	06,03	
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	07,03	
74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	10,03	
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	13,03	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 3 км или 5 км	1	14,03	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км			
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	17,03	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	17,03	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	20,03	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	21,03	
82	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения)	1	31,03	

	испытаний (тестов) 6-7 ступени			
Раздел 5. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (20ч.)				
5.1 Спортивная подготовка «Легкая атлетика» (20ч.)				
83	Правила безопасности на уроках во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в длину с разбега способом «поджав ноги»	1	03,04	
84	Звезды легкой атлетики в СССР и России. Техника высокого старта. Бег на длинные дистанции 2000-3000м.	1	04,04	
85	Техника высокого старта. Бег на длинные дистанции 3000м.	1	07,04	
86	Техника высокого старта. Бег на длинные дистанции 3000м.	1	10,04	
87	Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции 60-100м.	1	11,04	
88	Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции 60-100м.	1	11,04	
89	Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции 60-100м.	1	14,04	
90	Техника метания гранаты (500-700 гр.) на дальность (5-6 шагов). Специальные развивающие упражнения. «Челночный бег» 3X10м.	1	17,04	
91	Техника метания гранаты (500-700 гр.) на дальность (5-6 шагов). Специальные развивающие упражнения. «Челночный бег» 3X10м.	1	18,04	
92	Техника метания гранаты (500-700 гр.) на дальность (5-6 шагов). Специальные развивающие упражнения. «Челночный бег» 3X10м.	1	21,04	
93	Бег по пересеченной местности до 2000м	1	24,04	
94	Бег по пересеченной местности до 2000м	1	25,04	
95	Спортивная ходьба 500-800м.	1	28,04	
96	Спортивная ходьба 500-800м.	1	05,05	
97	Эстафетный бег 4X200м	1	15,05	
98	Эстафетный бег 4X200м	1	16,05	
99	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	19,05	
100	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	22,05	
101	Прыжок в длину с места двумя ногами	1	23,05	
102	Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике. Судейство	1	26,05	

