**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«КЛЮЧЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

*Приложение № к Образовательной*

*программе среднего общего*

*образования МОУ «Ключевская СОШ»*

Рабочая программа

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

10-11 класс

с.Ключи, 2020 г.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**Личностные результаты**

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- 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;

- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;

- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

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

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

**1. Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**2. Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

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

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

**3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметные результаты**

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-корригирующей 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.

**Поурочное планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока.** | **Количество часов** |
|  | **Легкая атлетика** | **12** |
| **1-2** | Спринтерский бег. Эстафетный бег. ИОТ № 001 Вводный инструктаж. ИОТ № 050. при проведении занятий по легкой атлетике. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО | 2 |
| **3** | Специально-беговые и прыжковые упражнения, варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости. Прыжок в длину в места. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. | 1 |
| **4** | Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Бег на 30м.,60м. 100м | 1 |
| **5-6** | Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Бег на 60м., 100м., 200м. | 2 |
| **7** | Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. | 1 |
| **8-9** | Бег на средние дистанции. Метание гранаты | 2 |
| **10-11** | Специально-беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Бег на длинные дистанции. | 2 |
| **12** | Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег на длинные дистанции. Оздоровительная ходьба и бег. | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **19** |
| **13** | Гимнастика. Строевые упражнения. Акробатика. Висы. ИОТ № 049 при проведении занятий по гимнастике. | 1 |
| **14-15** | Строевые упражнения. Акробатика. Висы. | 2 |
| **16** | Строевые упражнения. Акробатика. Подтягивание | 1 |
| **17** | Строевые упражнения. Акробатика. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: самомассаж и банные процедуры | 1 |
| **18-19** | Строевые упражнения. Акробатика. | 2 |
| **20-21** | Строевые упражнения. Акробатика. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 2 |
| **22** | Боевое самбо (спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки). | 1 |
| **23-25** | Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату. | 3 |
| **26** | Строевые упражнения. Опорный прыжок. Круговая тренировка. | 1 |
| **27** | Строевые упражнения. Опорный прыжок. | 1 |
| **28** | Оздоровительные системы физического воспитания. Кроссфит (современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни). | 1 |
| **29** | Оздоровительные системы физического воспитания. Атлетическая гимнастика (современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни). | 1 |
| **30** | Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика (современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни). | 1 |
| **31** | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью сеансы; аутотренинг и релаксация. | 1 |
|  | **Баскетбол** | **17** |
| **32** | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. ИОТ № 048 при проведении занятий по баскетболу. | 1 |
| **33** | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. | 1 |
| **34-36** | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Быстрый прорыв. | 3 |
| **37** | Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Вырывание, выбивание, перехват. | 1 |
| **38-39** | Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Вырывание, выбивание, перехват, накрывание. | 2 |
| **40-41** | Бросок мяча с сопротивлением защитника. Опека игрока. | 2 |
| **42-44** | Технические приемы и командно-тактические действия в нападении и защите. | 3 |
| **45** | Двусторонняя игра в баскетбол. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство | 1 |
| **46-48** | Двусторонняя игра в баскетбол. | 3 |
|  | **Лыжная подготовка** | **19** |
| **49** | Лыжная подготовка. Попеременный, одновременный двухшажный ход. ИОТ № 051 при проведении занятий по лыжной подготовке. | 1 |
| **50** | Попеременный, одновременный двухшажный ход. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. | 1 |
| **51** | Попеременный, одновременный двухшажный ход. Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. | 1 |
| **52** | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 1 |
| **53** | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. | 1 |
| **54** | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| **55-56** | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». | 2 |
| **57-59** | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Преодоление подъёмов и препятствий. | 3 |
| **60-61** | Совершенствование техники передвижения коньковым ходом. | 2 |
| **62** | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом» | 1 |
| **63** | Чередование одновременных, попеременных ходов. | 1 |
| **64** | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом» | 1 |
| **65** | Чередование одновременных, попеременных ходов. | 1 |
| **66** | Чередование одновременных, попеременных ходов.  Лыжные гонки 5км. | 1 |
| **67** | Чередование одновременных, попеременных ходов. | 1 |
|  | **Волейбол** | **18** |
| **68** | Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом. ИОТ № 053 при проведении занятий по волейболу. | 1 |
| **69** | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 1 |
| **70-71** | Прямой нападающий удар | 2 |
| **72-74** | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Технические приемы и командно-тактические действия. | 3 |
| **75** | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Технические приемы и командно-тактические действия. | 1 |
| **76** | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Технические приемы и командно-тактические действия. | 1 |
| **77** | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону | 1 |
| **78** | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. | 1 |
| **79** | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. | 1 |
| **80** | Одиночное блокирование. Групповое блокирование. | 1 |
| **81-83** | Игра в волейбол по правилам. | 3 |
| **84-85** | Игра в волейбол по правилам. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. | 2 |
|  | **Прикладное плавание** | **2** |
| **86** | Основные способы плавания | 1 |
| **87** | Специальные плавательные упражнения | 1 |
|  | **Легкая атлетика, футбол** | **15** |
| **88** | Легкая атлетика. Спринтерский бег. ИОТ № 050 при проведении занятий по легкой атлетике. | 1 |
| **89** | Спринтерский бег. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. | 1 |
| **90-91** | Спринтерский бег. Метание гранаты. | 2 |
| **92-93** | Прыжок в высоту с разбега способом (перешагивание). | 2 |
| **94-95** | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом (перешагивание). | 2 |
| **96-97** | Бег на средние дистанции. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. | 2 |
| **98** | Бег на длинные дистанции . Футбол. Правила игры футбол. Передача, ведение мяча. Удары по мячу. ИОТ № 047 при проведении занятий по футболу. | 1 |
| **99** | Бег на длинные дистанции. Передача, ведение мяча. Удары по мячу. Технические приемы и командно-тактические действия. | 1 |
| **100** | Кроссовый бег. Игра головой, использование корпуса. | 1 |
| **101** | Кроссовый бег. Игра в футбол по правилам. Технические приемы и командно-тактические действия. | 1 |
| **102** | Кроссовый бег. Игра в футбол по правилам. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. | 1 |
| Итого: | | **102** |

**Поурочное планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока.** | **Количество часов** |
|  | **Легкая атлетика** | **12** |
| **1-2** | Спринтерский бег. Эстафетный бег. ИОТ № 001 Вводный инструктаж. ИОТ № 050. при проведении занятий по легкой атлетике. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО | 2 |
| **3** | Специально-беговые и прыжковые упражнения, варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости. Прыжок в длину в места. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. | 1 |
| **4** | Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Бег на 30м.,60м. 100м | 1 |
| **5-6** | Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Бег на 60м., 100м., 200м. | 2 |
| **7** | Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. | 1 |
| **8-9** | Бег на средние дистанции. Метание гранаты | 2 |
| **10-11** | Специально-беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Бег на длинные дистанции. | 2 |
| **12** | Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег на длинные дистанции. Оздоровительная ходьба и бег. | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **19** |
| **13** | Гимнастика. Строевые упражнения. Акробатика. Висы. ИОТ № 049 при проведении занятий по гимнастике. | 1 |
| **14-15** | Строевые упражнения. Акробатика. Висы. | 2 |
| **16** | Строевые упражнения. Акробатика. Подтягивание | 1 |
| **17** | Строевые упражнения. Акробатика. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: самомассаж и банные процедуры | 1 |
| **18-19** | Строевые упражнения. Акробатика. | 2 |
| **20-21** | Строевые упражнения. Акробатика. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 2 |
| **22** | Боевое самбо (спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки). | 1 |
| **23-25** | Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату. | 3 |
| **26** | Строевые упражнения. Опорный прыжок. Круговая тренировка. | 1 |
| **27** | Строевые упражнения. Опорный прыжок. | 1 |
| **28** | Оздоровительные системы физического воспитания. Кроссфит (современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни). | 1 |
| **29** | Оздоровительные системы физического воспитания. Атлетическая гимнастика (современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни). | 1 |
| **30** | Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика (современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни). | 1 |
| **31** | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью сеансы; аутотренинг и релаксация. | 1 |
|  | **Баскетбол** | **17** |
| **32** | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. ИОТ № 048 при проведении занятий по баскетболу. | 1 |
| **33** | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. | 1 |
| **34-36** | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Быстрый прорыв. | 3 |
| **37** | Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Вырывание, выбивание, перехват. | 1 |
| **38-39** | Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Вырывание, выбивание, перехват, накрывание. | 2 |
| **40-41** | Бросок мяча с сопротивлением защитника. Опека игрока. | 2 |
| **42-44** | Технические приемы и командно-тактические действия в нападении и защите. | 3 |
| **45** | Двусторонняя игра в баскетбол. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство | 1 |
| **46-48** | Двусторонняя игра в баскетбол. | 3 |
|  | **Лыжная подготовка** | **19** |
| **49** | Лыжная подготовка. Попеременный, одновременный двухшажный ход. ИОТ № 051 при проведении занятий по лыжной подготовке. | 1 |
| **50** | Попеременный, одновременный двухшажный ход. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. | 1 |
| **51** | Попеременный, одновременный двухшажный ход. Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. | 1 |
| **52** | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 1 |
| **53** | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. | 1 |
| **54** | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| **55-56** | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». | 2 |
| **57-59** | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Преодоление подъёмов и препятствий. | 3 |
| **60-61** | Совершенствование техники передвижения коньковым ходом. | 2 |
| **62** | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом» | 1 |
| **63** | Чередование одновременных, попеременных ходов. | 1 |
| **64** | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом» | 1 |
| **65** | Чередование одновременных, попеременных ходов. | 1 |
| **66** | Чередование одновременных, попеременных ходов.  Лыжные гонки 5км. | 1 |
| **67** | Чередование одновременных, попеременных ходов. | 1 |
|  | **Волейбол** | **18** |
| **68** | Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом. ИОТ № 053 при проведении занятий по волейболу. | 1 |
| **69** | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 1 |
| **70-71** | Прямой нападающий удар | 2 |
| **72-74** | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Технические приемы и командно-тактические действия. | 3 |
| **75** | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Технические приемы и командно-тактические действия. | 1 |
| **76** | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Технические приемы и командно-тактические действия. | 1 |
| **77** | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону | 1 |
| **78** | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. | 1 |
| **79** | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. | 1 |
| **80** | Одиночное блокирование. Групповое блокирование. | 1 |
| **81-83** | Игра в волейбол по правилам. | 3 |
| **84-85** | Игра в волейбол по правилам. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. | 2 |
|  | **Прикладное плавание** | **2** |
| **86** | Основные способы плавания | 1 |
| **87** | Специальные плавательные упражнения | 1 |
|  | **Легкая атлетика, футбол** | **15** |
| **88** | Легкая атлетика. Спринтерский бег. ИОТ № 050 при проведении занятий по легкой атлетике. | 1 |
| **89** | Спринтерский бег. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 1 |
| **90-91** | Спринтерский бег. Метание гранаты. | 2 |
| **92-93** | Прыжок в высоту с разбега способом (перешагивание). | 2 |
| **94-95** | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом (перешагивание). | 2 |
| **96-97** | Бег на средние дистанции. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 2 |
| **98** | Бег на длинные дистанции . Футбол. Правила игры футбол. Передача, ведение мяча. Удары по мячу. ИОТ № 047 при проведении занятий по футболу. | 1 |
| **99** | Бег на длинные дистанции. Передача, ведение мяча. Удары по мячу. Технические приемы и командно-тактические действия. | 1 |
| **100** | Кроссовый бег. Игра головой, использование корпуса. | 1 |
| **101** | Кроссовый бег. Игра в футбол по правилам. Технические приемы и командно-тактические действия. | 1 |
| **102** | Кроссовый бег. Игра в футбол по правилам. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. | 1 |
| Итого: | | **102** |