

Приложение № 20  
к основной образовательной программе  
среднего общего образования МАОУ ПГО  
«Политехнический лицей № 21 «Эрудит»  
утвержденной приказом МАОУ ПГО  
«Политехнический лицей № 21 «Эрудит»  
от 28.01.2021 г. № 6/1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**(предметная область «Физическая культура и Основы безопасности  
жизнедеятельности»)**

**10 - 11 класс**

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

(из ФГОС среднего общего образования (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413)с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.)

### **Требования к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования**

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы среднего общего образования 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 социальноэкономических 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 основной образовательной программы для учебного предмета физическая культура на базовом уровне.

"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам 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);

См. [Методические рекомендации](#) по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету "Физическая культура", направленные [письмом](#) Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. N 08-1447

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; 6) 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.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Базовый уровень 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 здоровье-сберегающие 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; 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.*

## **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **10класс (105 ч.)**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
Легкая атлетика – 15 ч.		
1	Формы организации занятий физической культурой. Техника безопасности. Правовые основы физической культуры. Легкая атлетика.	1
2	Оздоровительные системы физического воспитания. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1
3	Оздоровительная ходьба и бег. Развитие быстроты. Роль в формировании здорового образа жизни.	1
4	Беговые упражнения. Бег с высокого старта. Эстафеты. Равномерный бег.	1
5	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1
6	Гимнастика при занятиях умственной деятельностью.	1
7	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. Техника низкого старта. Эстафетный бег.	1
8	Техника метания малого мяча с места. Прыжковые	1

	упражнения.	
9	Значение релаксации, самомассажа, банных процедур для оздоровления. Элементы самомассажа.	1
10	Прыжковые упражнения и упражнения в метании. Техника метания гранаты. Прыжок в длину с места.	1
11	Развитие специальной выносливости. Полоса препятствий.	1
12	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом "Перекидной".	1
13	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом "Перекидной".	1
14	Основы организации проведения соревнований. Правила судейства.	1
15	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом "Согнув ноги".	1
<b>Баскетбол – 12ч.</b>		
16	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Техника безопасности. История баскетбола. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
17	Технические действия игроков. Броски мяча в прыжке. Игра по правилам.	1
18	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Передачи мяча одной и двумя руками. Броски мяча в кольцо.	1
19	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Командные действия в игре.	1
20	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Штрафной бросок. Перехват мяча. Игра.	1
21	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Защитные действия в игре. Выбивание и вырывание мяча.	1
22	Современное состояние физической культуры и спорта в России. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1
23	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Нападающие действия в игре (быстрое нападение). Прыжки.	1
24	Тактика в игре. Двухсторонняя игра. Взаимодействия игроков в защите.	1
25	Спортивные игры (баскетбол).	1
26	Тактика в игре. Взаимодействие игроков в нападении.	1
27	Игра по правилам.	1

<b>Гимнастика – 12 ч.</b>		
28	Гимнастика. Техника безопасности. Правила техники безопасности и предупреждения травматизма на занятиях. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1
29	Акробатика. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Длинный кувырок. Переворот боком.	1
30	Акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Кувырок назад. Мост из положения лежа. Упражнения на гибкость.	1
31	Современные системы физического воспитания: гимнастика. Индивидуально ориентированные здоровье-сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности;	1
32	Гимнастические и акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, на спортивных снарядах: гимнастическом козле и бревне.	1
33	Современные системы физического воспитания: аэробика.	1
34	Опорный прыжок способом "ноги врозь". Подтягивания.	1
35	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах, перекладине.	1
36	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1
37	Опорный прыжок "ноги врозь". Прыжки через скакалку.	1
38	Акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Лазание по канату.	1
39	Развитие координационных способностей. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения	1
<b>Спортивные игры (гандбол) 6 ч.</b>		
40	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: гандбол. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий.	1
41	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: гандбол. Правила игры. Совершенствование техники передачи и ловли мяча	1
42	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: гандбол. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники броска.	1
43	Технико-тактические действия и приемы в игре.	1
44	Технические приемы и командно-тактические действия в	1

	командных (игровых) видах: гандбол. Специальная физическая подготовка. Упражнения направленные на развитие специальных физических качеств.	
45	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: гандбол. Игра по правилам.	1
<b>Приемы самообороны 3 ч</b>		
46	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	1
47	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
48	Освоение техникой индивидуальной защиты.	1
<b>Лыжные гонки – 18 ч</b>		
49	Лыжные гонки. Техника безопасности. История лыжного спорта.	1
50	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника попеременного двушажного хода.	1
51	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника одновременного бесшажного хода.	1
52	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника одновременного одношажного хода.	1
53	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Переход с хода на ход. Техника подъемов.	1
54	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника спусков с горы в высокой, основной и низкой стойках.	1
55	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника спусков. Торможение "плугом".	1
56	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника конькового хода. Торможение "плугом".	1
57	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника конькового хода. Прохождение учебной дистанции.	1
58	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	1
59	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Спуск с горы с поворотом.	1
60	Преодоление крутых спусков, естественных препятствий на лыжах. Эстафеты на лыжах.	1
61	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Переход с хода на ход. Эстафеты на лыжах.	1
62	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение соревновательной дистанции.	1

63	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Тактика использования лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	1
64	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Элементы тактики лыжных гонок. Соревновательная деятельность в массовых видах спорта.	1
65	Особенности физической подготовки лыжника.	1
66	Основы техники национальных видов спорта.	1
<b>Волейбол – 12ч.</b>		
67	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: волейбол. Техника безопасности. История волейбола.	1
68	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: волейбол. Стойка и перемещение игрока. Нижняя передача мяча в парах.	1
69	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: волейбол. Верхняя передача мяча в парах. Жонглирование мячом.	1
70	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: волейбол. Нижняя и верхняя подача мяча через сетку. Игра в волейбол.	1
71	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: волейбол. Техника нападающего удара. Игра в волейбол.	1
72	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: волейбол. Техника блокирования. Игра в волейбол.	1
73	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: волейбол. Прием подачи мяча. Прием мяча с падением.	1
74	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: волейбол. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, ловкости.	1
75	Тактика защиты и нападения: групповые и командные действия.	1
76	Учебно-тренировочная игра. Судейство.	1
77	Основы техники национальных видов спорта.	1
78	Основы тактической подготовки в национальных видах спорта. Приемы аутогенной тренировки, релаксации.	1
<b>Спортивные игры (Баскетбол) – 8ч.</b>		
79	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1
80	Технические приемы и командно-тактические действия в	1

	командных (игровых) видах: баскетбол. Техника ведения баскетбольного мяча.	
81	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Техника броска двумя руками от груди с места.	1
82	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1
83	Игра в баскетбол. Тактические действия в игре.	1
84	Технико-тактические действия и приемы при игре в баскетбол.	1
85	Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол.	1
86	Игра в баскетбол по правилам.	1
<b>Легкая атлетика – 8 ч</b>		
87	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника безопасности. Виды легкой атлетики.	1
88	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	1
89	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Высокий старт.	1
90	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.	1
91	Прыжковые упражнения Техника прыжка в длину способом "ножницы". Техника метания мяча с разбега.	1
92	Прыжковые упражнения Техника прыжка в длину способом "ножницы". Метание мяча в цель.	1
93	Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
94	Тестовая работа "Легкая атлетика."	1
<b>Спортивные игры (футбол, мини-футбол) - 6 ч</b>		
95	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: футбол. Техника безопасности. Индивидуальная техника игрока в футболе.	1
96	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: футбол. Групповые и командные технические действия в игре футбол.	1
97	Тактические действия в футболе.	1
98	Индивидуальная техника игрока в мини-футболе.	1
99	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: футбол. Групповые и командные технические действия в игре мини-футбол.	1
100	Тактические действия в мини-футболе.	1
<b>Прикладная физическая подготовка – 5ч.</b>		
101	Туризм и спортивное ориентирование.	1
102	Кросс по пересеченной местности. Полоса препятствий.	1

103	История возникновения народных игр. Современные правила игры в лапту.	1
104	Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах. Ловля мяча правой, левой рукой и двумя руками одновременно;	1
105	Броски мяча из разных положений с перемещением. Игра по упрощенным правилам.	1

### **11 класс (105 ч.)**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Легкая атлетика – 15 ч.</b>		
1	Совершенствование техника безопасности. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни. Легкая атлетика.	1
2	Решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно-ориентированных двигательных навыков и умений. Роль в сохранении творческой активности и долголетия.	1
3	Совершенствование оздоровительной ходьбы и бега. Развитие быстроты. Роль в формировании здорового образа жизни.	1
4	Беговые упражнения. Бег с высокого старта. Эстафеты. Равномерный бег.	1
5	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1
6	Гимнастика при занятиях умственной деятельностью.	1
7	Беговые упражнения. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. Техника низкого старта. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Эстафетный бег.	1
8	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники метания малого мяча с места. Прыжковые упражнения.	1
9	Значение релаксации, самомассажа, банных процедур для оздоровления. Элементы самомассажа.	1
10	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения, упражнения в метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. Прыжок в длину с места.	1
11	Развитие специальной выносливости. Полоса препятствий.	1
12	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перекидной".	1
13	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники	1

	прыжка в высоту способом "перекидной".	
14	Основы организации проведения соревнований. Правила судейства.	1
15	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1
<b>Баскетбол – 12ч.</b>		
16	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Техника безопасности. История баскетбола. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
17	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Технические действия игроков. Совершенствование бросков мяча в прыжке. Игра по правилам.	1
18	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Совершенствование передачи мяча одной и двумя руками. Броски мяча в кольцо.	1
19	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Совершенствование ловли мяча после отскока от пола. Командные действия в игре.	1
20	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Штрафной бросок. Перехват мяча. Игра.	1
21	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Защитные действия в игре. Выбивание и вырывание мяча.	1
22	Современное состояние физической культуры и спорта в России. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1
23	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Нападающие действия в игре (быстрое нападение). Прыжки.	1
24	Тактика в игре. Двухсторонняя игра. Взаимодействия игроков в защите.	1
25	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; Спортивные игры (баскетбол).	1
26	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол: совершенствование взаимодействий игроков в нападении, контроль и оценка эффективности занятий.	1
27	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол: Игра по правилам.	1
<b>Гимнастика – 12 ч.</b>		

28	Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности. Правила техники безопасности и предупреждения травматизма на занятиях. Современное состояние физической культуры и спорта в России и мире.	1
29	Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Акробатика. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Длинный кувырок. Переворот боком.	1
30	Спортивная гимнастика с элементами акробатики: кувырок назад, мост из положения лежа. Упражнения на гибкость.	1
31	Современные системы физического воспитания: Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Индивидуально ориентированные здоровье-сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности;	1
32	Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические и акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, комбинации на спортивных снарядах: параллельных брусьях и бревне.	1
33	Современные системы физического воспитания: аэробика.	1
34	Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок способом "ноги врозь". Подтягивания.	1
35	Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические комбинации на спортивных снарядах, перекладине: Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади;	1
36	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1
37	Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Прыжки через скакалку.	1
38	Акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног.	1
39	Развитие координационных способностей. Государственные требования при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
<b>Спортивные игры (Гандбол) – 6 ч</b>		
40	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: гандбол. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий.	1

41	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: гандбол. Правила игры. Совершенствование техники передачи и ловли мяча	1
42	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: гандбол. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники броска.	1
43	Технико-тактические действия и приемы в игре.	1
44	Специальная физическая подготовка. Упражнения направленные на развитие специальных физических качеств.	1
45	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: гандбол. Игра по правилам.	1
<b>Приемы самообороны 3 ч</b>		
46	Спортивные единоборства: Совершенствование технико тактических действий самообороны. Требования к технике безопасности.	1
47	Совершенствование приемов страховки и самостраховки. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
48	Совершенствование техники индивидуальной защиты. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся, контроль и оценка эффективности занятий.	1
<b>Лыжные гонки – 18 ч</b>		
49	Лыжные гонки. Техника безопасности. История лыжного спорта.	1
50	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование техники попеременного двушажного хода.	1
51	Совершенствование техники бесшажного хода.	1
52	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование техники одношажного хода.	1
53	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Переход с хода на ход. Совершенствование техники подъемов.	1
54	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование техники спусков с горы в высокой, основной и низкой стойках.	1
55	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование техники спусков. Торможение "плугом".	1
56	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование техники конькового хода. Торможение "плугом".	1
57	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование техники конькового хода. Прохождение	1

	учебной дистанции.	
58	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	1
59	Совершенствование техники спуска с горы с поворотом.	1
60	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Преодоление крутых спусков, естественных препятствий на лыжах. Эстафеты на лыжах.	1
61	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Переход с хода на ход. Эстафеты на лыжах.	1
62	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение соревновательной дистанции.	1
63	Тактика использования лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	1
64	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Элементы тактики лыжных гонок. Соревновательная деятельность в массовых видах спорта.	1
65	Особенности физической подготовки лыжника.	1
66	Основы техники национальных видов спорта.	1
<b>Волейбол – 12ч.</b>		
67	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: Волейбол. Техника безопасности. История волейбола.	1
68	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: Волейбол. Совершенствование стоек и перемещений игрока. Нижняя передача мяча в парах.	1
69	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: Волейбол. Совершенствование верхней передачи мяча в парах.	1
70	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: Волейбол. Совершенствование нижней и верхней подачи мяча через сетку. Игра в волейбол.	1
71	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: Волейбол. Техника нападающего удара. Игра в волейбол.	1
72	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: Волейбол. Техника блокирования. Игра в волейбол.	1
73	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: Волейбол. Совершенствование приема подачи мяча. Прием мяча с падением.	1
74	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: Волейбол. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, ловкости.	1

75	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: Волейбол. Тактика защиты и нападения: групповые и командные действия. Оздоровительные мероприятия по повышению работоспособности.	1
76	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: Волейбол. Учебно-тренировочная игра. Судейство.	1
77	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: Волейбол. Основы техники национальных видов спорта.	1
78	Основы тактической подготовки в национальных видах спорта. Приемы аутогенной тренировки, релаксации.	1
<b>Спортивные игры (Баскетбол) – 8ч.</b>		
79	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1
80	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча.	1
81	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Совершенствование техники броска двумя руками от груди с места.	1
82	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Совершенствование ловли и передачи мяча.	1
83	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Игра в баскетбол. Тактические действия в игре.	1
84	Технико-тактические действия и приемы при игре в баскетбол.	1
85	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол.	1
86	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Игра в баскетбол по правилам.	1
<b>Легкая атлетика – 8 ч</b>		
87	Легкая атлетика. Техника безопасности. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области спорта и охраны здоровья.</i>	1
88	Индивидуально ориентированные здоровье-сберегающие технологии: Легкая атлетика. Оздоровительный бег. Совершенствование техники бега на спринтерских	1

	дистанциях с учётом времени.	
89	Беговые упражнения. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	1
90	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Совершенствование эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём-передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»).	1
91	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину способом "ножницы". Техника метания мяча с разбега. Организация основ методики индивидуальных занятий тренировочной и оздоровительной направленности.	1
92	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину способом "ножницы". Метание мяча в цель.	1
93	<i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта. Подготовка к выполнению норм ГТО.</i>	1
94	Тестовая работа "Легкая атлетика."	1
<b>Спортивные игры (футбол, мини-футбол) - 6 ч</b>		
95	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: футбол. Техника безопасности. Индивидуальная техника игрока в футболе. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области спорта.</i>	1
96	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: футбол Групповые и командные технические действия в игре футбол.	1
97	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: футбол Тактические действия в футболе.	1
98	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: Мини-футбол. Индивидуальная техника игрока в мини-футболе. Основы обеспечения безопасности.	1
99	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: мини-футбол. Групповые и командные технические действия в игре мини-футбол.	1
100	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: мини-футбол. Тактические действия в мини-футболе. Контроль и оценка эффективности занятий.	1
<b>Прикладная физическая подготовка – 5ч.</b>		
101	<i>Основы законодательства Российской Федерации в области туризма. Туризм.</i>	1
102	Беговые упражнения. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1

103	Народные игры, как средство физической культуры. Перетягивание каната.	1
104	Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу.	1
105	Передача и ловля мяча с перемещением. Учебные и соревновательные игры.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576053

Владелец Высоцкая Людмила Витальевна

Действителен с 19.04.2022 по 19.04.2023