ПРИЛОЖЕНИЕ 8

к Основной образовательной программе среднего общего образования

муниципального автономного общеобразовательного учреждения

«Сладковская средняя общеобразовательная школа»

**Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**для 10-11 классов**

(базовый уровень)

**муниципального автономного общеобразовательного учреждения**

**«Сладковская средняя общеобразовательная школа»**

Составитель:

Устюгова Алена Сергеевна,

учитель физической культуры

с. Сладковское, 2020

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Личностные результаты освоения основной образовательной программы отражают:

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;

1. 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;
2. 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 идеологи экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613)

1. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
2. нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
3. 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;

1. осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
2. сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

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

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы отражают:

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;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

1. 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;
2. умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
3. 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.

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.

из ООП СОО

**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.

1. **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**

"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); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

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

1. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
2. 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;

**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**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

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

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

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

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Коли-чество часов |
|  | **Легкая атлетика** |  |
|  | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. | 1 |
|  | Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни. Техника безопасности во время занятий физической культурой. | 1 |
|  | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Бег 30м с низкого старта. | 1 |
|  | Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Стартовый разгон. | 1 |
|  | Решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Бег 100 м. | 1 |
|  | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
|  | Метание гранаты. | 1 |
|  | Прыжки в высоту с разбега. | 1 |
|  | Метание гранаты. | 1 |
|  | Бег 2000м (Д); 3000м (Ю). | 1 |
|  | Прыжок в длину способом прогнувшись. | 1 |
|  | Прыжок в длину на результат. | 1 |
|  | Челночный бег. Подготовка к соревновательной деятельности комплекса ГТО. | 1 |
|  | Бег 1000м на результат. | 1 |
|  | Бег с равномерной скоростью. | 1 |
|  | Повторный бег на короткие дистанции. | 1 |
|  | Бег 1000 метров. | 1 |
|  | Кроссовая подготовка. | 1 |
|  | Эстафетный бег. | 1 |
|  | **Волейбол.** |  |
|  | Техника безопасности. Прием мяча отраженного от сетки. | 1 |
|  | Прямой нападающий удар. Правила соревнований. | 1 |
|  | Варианты подач мяча. | 1 |
|  | Варианты нападающего удара через сетку. | 1 |
|  | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем), страховка. | 1 |
|  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |
|  | Учебная игра в волейбол. | 1 |
|  | Игра в волейбол по правилам. | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики и элементами единоборства.** |  |
|  | Оздоровительные системы физического воспитания. Техника безопасности во время занятий гимнастикой. | 1 |
|  | Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д). | 1 |
|  | Лазанье по канату на скорость. Подготовка к соревновательной деятельности комплекса ГТО. | 1 |
|  | Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д). | 1 |
|  | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта). | 1 |
|  | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Гимнастика при умственной и физической деятельности. | 1 |
|  | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. | 1 |
|  | Гимнастика при умственной и физической деятельности. Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). | 1 |
|  | Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Атлетическая гимнастика. | 1 |
|  | Упражнения на брусьях. | 1 |
|  | Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Аэробика . | 1 |
|  | Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Ритмическая гимнастика. | 1 |
|  | Упражнения на брусьях. | 1 |
|  | Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); прыжок боком с поворотом на 90о (д). | 1 |
|  | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. | 1 |
|  | Акробатическая комбинация. | 1 |
|  | Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. | 1 |
|  | Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. | 1 |
|  | Опорный прыжок. | 1 |
|  | Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. | 1 |
|  | Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка.** |  |
|  | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | 1 |
|  | Скользящий шаг без палок и с палками. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
|  | Подъем в гору скользящим шагом. | 1 |
|  | Одновременные ходы. | 1 |
|  | Повороты переступанием в движении. | 1 |
|  | Коньковый ход. | 1 |
|  | Попеременные ходы. | 1 |
|  | Торможение и поворот упором . | 1 |
|  | Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 |
|  | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 |
|  | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 |
|  | Преодоление подъемов и препятствий. | 1 |
|  | Элементы тактики лыжных ходов. | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю). | 1 |
|  | Коньковый ход. Подготовка к соревновательной деятельности комплекса ГТО. | 1 |
|  | Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 |
|  | Преодоление подъемов и препятствий. | 1 |
|  | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю). | 1 |
|  | Коньковый ход. | 1 |
|  | Элементы тактики лыжных ходов. | 1 |
|  | Коньковый ход. | 1 |
|  | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 |
|  | Преодоление подъемов и препятствий. | 1 |
|  | Элементы тактики лыжных ходов. | 1 |
|  | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 |
|  | Элементы тактики лыжных ходов. | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю). | 1 |
|  | Лыжная эстафета. | 1 |
|  | **Спортивные игры.** |  |
|  | **Баскетбол.** |  |
|  | Техника безопасности баскетбола. Правила соревнований. | 1 |
|  | Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. | 1 |
|  | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. | 1 |
|  | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. | 1 |
|  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |
|  | Бросок в прыжке со средней дистанции. | 1 |
|  | Игра в баскетбол по правилам. | 1 |
|  | **Волейбол. Мини-футбол.** |  |
|  | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. Правила соревнований. | 1 |
|  | Варианты техники приема и передач мяча. | 1 |
|  | Нижняя прямая подача на точность по зонам. | 1 |
|  | Варианты нападающего удара через сетку. | 1 |
|  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |
|  | Мини-футбол, совершенствование технических приемов. Правила соревнований. | 1 |
|  | Командно-тактические действия. | 1 |
|  | **Футбол. Плавание. Легкая атлетика.** |  |
|  | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой, футболом, плаванием. | 1 |
|  | Футбол, совершенствование технических приемов. Правила соревнований. | 1 |
|  | Командно-тактические действия. | 1 |
|  | Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке ( иммитация рук ). | 1 |
|  | Прикладное плавание: техника спортивных способов плавания, измененная в соответствии с условиями и адаптированная к решению задач. | 1 |
|  | Бег 100 м, бег на короткие дистанции. Прыжки в высоту с разбега. | 1 |
|  | Индивидуальньно-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. | 1 |
|  | Полоса препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности комплекса ГТО. | 1 |
|  | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. | 1 |
|  | Оздоровительная ходьба и бег. Бег на средние дистанции. | 1 |
|  | Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. | 1 |
|  | Эстафетный бег, бег на длинные дистанции. | 1 |
|  | Бег на результат на 100 м. Высокий и низкий старт до 40 м. | 1 |

**11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Коли-чество часов |
|  | **Легкая атлетика** |  |
|  | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. | 1 |
|  | Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни. Техника безопасности во время занятий физической культурой. | 1 |
|  | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Бег 30м с низкого старта. | 1 |
|  | Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Стартовый разгон. | 1 |
|  | Решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Бег 100 м. | 1 |
|  | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
|  | Метание гранаты. | 1 |
|  | Прыжки в высоту с разбега. | 1 |
|  | Метание гранаты. | 1 |
|  | Бег 2000м (Д); 3000м (Ю). | 1 |
|  | Прыжок в длину способом прогнувшись. | 1 |
|  | Прыжок в длину на результат. | 1 |
|  | Челночный бег. Подготовка к соревновательной деятельности комплекса ГТО. | 1 |
|  | Бег 1000м на результат. | 1 |
|  | Бег с равномерной скоростью. | 1 |
|  | Повторный бег на короткие дистанции. | 1 |
|  | Бег 1000 метров. | 1 |
|  | Кроссовая подготовка. | 1 |
|  | Эстафетный бег. | 1 |
|  | **Волейбол.** |  |
|  | Техника безопасности. Прием мяча отраженного от сетки. | 1 |
|  | Прямой нападающий удар. Правила соревнований. | 1 |
|  | Варианты подач мяча. | 1 |
|  | Варианты нападающего удара через сетку. | 1 |
|  | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем), страховка. | 1 |
|  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |
|  | Учебная игра в волейбол. | 1 |
|  | Игра в волейбол по правилам. | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики и элементами единоборства.** |  |
|  | Оздоровительные системы физического воспитания. Техника безопасности во время занятий гимнастикой. | 1 |
|  | Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д). | 1 |
|  | Лазанье по канату на скорость. Подготовка к соревновательной деятельности комплекса ГТО. | 1 |
|  | Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д). | 1 |
|  | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта). | 1 |
|  | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Гимнастика при умственной и физической деятельности. | 1 |
|  | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. | 1 |
|  | Гимнастика при умственной и физической деятельности. Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). | 1 |
|  | Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Атлетическая гимнастика. | 1 |
|  | Упражнения на брусьях. | 1 |
|  | Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Аэробика . | 1 |
|  | Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Ритмическая гимнастика. | 1 |
|  | Упражнения на брусьях. | 1 |
|  | Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); прыжок боком с поворотом на 90о (д). | 1 |
|  | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. | 1 |
|  | Акробатическая комбинация. | 1 |
|  | Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. | 1 |
|  | Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. | 1 |
|  | Опорный прыжок. | 1 |
|  | Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. | 1 |
|  | Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка.** |  |
|  | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | 1 |
|  | Скользящий шаг без палок и с палками. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
|  | Подъем в гору скользящим шагом. | 1 |
|  | Одновременные ходы. | 1 |
|  | Повороты переступанием в движении. | 1 |
|  | Коньковый ход. | 1 |
|  | Попеременные ходы. | 1 |
|  | Торможение и поворот упором . | 1 |
|  | Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 |
|  | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 |
|  | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 |
|  | Преодоление подъемов и препятствий. | 1 |
|  | Элементы тактики лыжных ходов. | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю). | 1 |
|  | Коньковый ход. Подготовка к соревновательной деятельности комплекса ГТО. | 1 |
|  | Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 |
|  | Преодоление подъемов и препятствий. | 1 |
|  | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю). | 1 |
|  | Коньковый ход. | 1 |
|  | Элементы тактики лыжных ходов. | 1 |
|  | Коньковый ход. | 1 |
|  | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 |
|  | Преодоление подъемов и препятствий. | 1 |
|  | Элементы тактики лыжных ходов. | 1 |
|  | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 |
|  | Элементы тактики лыжных ходов. | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю). | 1 |
|  | Лыжная эстафета. | 1 |
|  | **Спортивные игры.** |  |
|  | **Баскетбол.** |  |
|  | Техника безопасности баскетбола. Правила соревнований. | 1 |
|  | Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. | 1 |
|  | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. | 1 |
|  | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. | 1 |
|  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |
|  | Бросок в прыжке со средней дистанции. | 1 |
|  | Игра в баскетбол по правилам. | 1 |
|  | **Волейбол. Мини-футбол.** |  |
|  | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. Правила соревнований. | 1 |
|  | Варианты техники приема и передач мяча. | 1 |
|  | Нижняя прямая подача на точность по зонам. | 1 |
|  | Варианты нападающего удара через сетку. | 1 |