

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение -
ГИМНАЗИЯ № 13**

Приложение к основной образовательной
программе основного общего образования

Рабочая программа
по учебному предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(базовый уровень)

Уровень образования: среднее общее образование (ФГОС)

Количество часов по учебному плану МАОУ-гимназии №13

10 классы: недельных - 2, годовых – 70

11 классы: недельных - 2, годовых - 70

Екатеринбург

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

1.1. Личностные результаты

1.1 Планируемые личностные результаты

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

1.2. Метапредметные результаты

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.

1.3.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);
- 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 слепых и слабовидящих обучающихся:
сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- 7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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

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 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 с места; метание гранаты; 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.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 класс

№ урока	Элементы содержания учебного предмета	Элементы реализации программы воспитания	Кол-во часов
	Раздел легкая атлетика 10 часов		
1	Правила поведения и ТБ во время занятий по легкой атлетике. Биомеханические основы бега, прыжков и метаний. Бег на короткие дистанции. Высокий старт до 40м, стартовый разгон. СПУ.	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому здоровью, умение оказывать первую помощь.	1
2	Челночный бег 3x10 м на результат. Развитие скорости.	потребности в физическом самосовершенствовании.	1
3	Низкий старт до 50 м, финиширование. Бег с ускорением.	готовность и способность к самообразованию.	1
4	Бег на результат 100м, подготовка к сдаче ГТО. Прыжки и многоскоки.	готовность к служению Отечеству, его защите.	1
5	Бег на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе 20-25 мин. Развитие выносливости. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.	патриотизм, уважение к своему народу.	1
6	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты на дальность.	сформированность основ саморазвития и самовоспитания.	1
7	Прыжок в длину с места на результат, подготовка к сдаче ГТО. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	сознательное отношение к непрерывному образованию.	1
8	Бег на 2000м, развитие выносливости. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики.	1
9	Метание гранаты на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО. Различные виды бега.	готовность к служению Отечеству, его защите.	1
10	Бег на 2000м (Д), 3000м (М) на результат, подготовка к сдаче ГТО. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.	1
	Раздел футбол 6 часов		
11	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта, индивидуальная подготовка, правила поведения и ТБ во время занятий спортивными играми.	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни.	1

12	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	сознательное отношение к непрерывному образованию.	1
13	Варианты ударов по мячу ногой, варианты остановок мяча ногой.	потребности в физическом самосовершенствовании.	1
14	Варианты ведения мяча без сопротивления противника. правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	потребности в занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	1
15	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Действия против игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)	Бережное отношение к физическому здоровью других людей.	1
16	Эстафеты с элементами футбола. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	навыки сотрудничества со сверстниками.	1
Раздел единоборства 6 часов			
17	Правила поведения и ТБ во время занятий по единоборствам. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому здоровью.	1
18	Основные средства самообороны захваты, броски (Ю). Упражнения со скакалкой махи, круги, прыжки (Д)	готовность и способность к самостоятельной и ответственной деятельности.	1
19	Приемы страховки и самостраховки. Упражнения страховки (Ю), ОРУ силовой направленности (Д)	навыки сотрудничества со сверстниками в учебной деятельности.	1
20	Самостраховка при падении (Ю), ОРУ на развитие гибкости (Д)	потребности в физическом самосовершенствовании.	1
21	Основные средства самообороны упреждающие удары руками и ногами (Ю), ОРУ на развитие выносливости (Д)	российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу.	1
22	Основные средства самообороны действия против ударов, захватов, обхватов (Ю). Упражнения с обручем (Д)	потребности в физическом самосовершенствовании.	1
Раздел гимнастика 14 часов			
23	Правила поведения и ТБ во время занятий по гимнастике. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни.	1
24	Висы. Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Упражнение на пресс на результат, подготовка к сдаче ГТО.	готовность к служению Отечеству, его защите.	1
25	Ранее пройденные висы и упоры. Прыжки со скакалкой. Современные	осознанно принимающего традиционные	1

	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.	национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.	
26	Висы и упоры на снарядах. Атлетическая гимнастика. Развитие силовых качеств.	готовность и способность к образованию.	1
27	Аэробика композиции из дыхательных, силовых упражнений. Прыжки со скакалкой на результат.	потребности в физическом самосовершенствовании.	1
28	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок ноги врозь (д.). Развитие гибкости. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной общественной деятельности.	1
29	Акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Опорный прыжок. Развитие силовых качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	готовность и способность к самообразованию.	1
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат, подготовка к сдаче ГТО. Опорный прыжок. Аэробика.	принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни.	1
31	Акробатические и гимнастические комбинации. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	потребности в физическом самосовершенствовании.	1
32	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), стоя на коленях наклон назад (Д). Развитие гибкости	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому здоровью.	1
33	Акробатическая комбинация из изученных элементов. Наклон из положения стоя на результат, сдача ГТО. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	готовность к служению Отечеству, его защите.	1
34	Ритмическая гимнастика. Развитие силовых качеств. Лазание по канату. Формы организации занятий физической культурой.	компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью.	1
35	Акробатическая комбинация. Развитие силы. Атлетическая гимнастика. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Лазание по канату.	потребности в занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	1
36	Подтягивание в висе (М), подтягивание в висе лежа (Д) на результат, подготовка к сдаче ГТО. Ритмическая гимнастика. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых качеств. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	эстетическое отношение к миру спорта.	1
Раздел волейбол 12 часов			

37	Правила поведения и ТБ во время занятий волейболом. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни.	1
38	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	сформированность основ саморазвития и самовоспитания.	1
39	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие гибкости.	готовность к служению Отечеству, его защите.	1
40	Индивидуальные и групповые блокирования. Игры.	находить общие цели и сотрудничать для их достижения.	1
41	Прямой нападающий удар. Развитие силы. Подвижные игры.	умение оказывать первую помощь.	1
42	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания.	1
43	Игра по упрощенным правилам. Круговая тренировка.	находить общие цели и сотрудничать для их достижения.	1
44	Оценка техники нижнего приема мяча над собой. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	принимаящего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.	1
45	Учебная игра. Развитие координации. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.	потребности в занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	1
46	Оценка техники верхней подачи мяча. Эстафеты с мячом.	находить общие цели и сотрудничать для их достижения.	1
47	Учебная игра. Развитие скорости. Правила игры в волейбол.	обладающего чувством собственного достоинства.	1
48	Развитие СФП. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.	осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.	1
Раздел баскетбол 12 часов			
49	Правила поведения и ТБ во время занятий по баскетболу. Основы профилактики вредных привычек средствами ФК и формирование индивидуального здорового стиля жизни.	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни.	1
50	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	сформированность основ саморазвития.	1
51	Бросок в прыжке со средней дистанции. Развитие силы. Формы организации занятий физической культурой.	компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью.	1
52	Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Развитие координации.	ответственное отношение к физическому и психологическому здоровью.	1
53	Ведения мяча в различных стойках, учебная игра.	толерантное сознание и поведение в	1

		поликультурном мире.	
54	Бросок мяча в движении, развитие координации.	потребности в физическом самосовершенствовании.	1
55	Ловля мяча в прыжке высоко летящего мяча, перевод мяча перед собой и за спиной. Развитие прыгучести. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	Бережное отношение к физическому и психологическому здоровью.	1
56	Ведение мяча с изменением направления движения. Прыжок в длину с места на результат, сдача ГТО.	готовность к служению Отечеству, его защите.	1
57	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра	находить общие цели и сотрудничать для их достижения.	1
58	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	навыки сотрудничества со сверстниками в учебной деятельности.	1
59	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок Учебная игра. Челночный бег на результат.	навыки сотрудничества со сверстниками в учебной деятельности.	1
60	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Развитие силовых качеств.	занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	1
Раздел легкая атлетика 10 часов			
61	Правила поведения и ТБ во время занятий по легкой атлетике. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни.	1
62	Бег на короткие дистанции. Высокий старт до 40м, стартовый разгон. Развитие скорости.	готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.	1
63	Низкий старт до 50 м, финиширование. Бег с гандикапом.	готовность и способность к самообразованию.	1
64	Бег на результат 100м, подготовка к сдаче ГТО.	готовность к служению Отечеству, его защите.	1
65	Бег на 2000м, развитие выносливости. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	1
66	Прыжковые упражнения. СПУ. Основные формы и виды физических упражнений.	занятия спортивно-оздоровительной деятельностью.	1
67	Метание гранаты на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО. Развитие ловкости. Прыжки в высоту с разбега.	готовность к служению Отечеству, его защите.	1
68	Бег на 2000м (Д), 3000м (М) на результат, подготовка к сдаче ГТО.	готовность к служению Отечеству, его защите.	1
69	Кроссовая подготовка. Круговая тренировка. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.	1

70	Различные виды эстафет. Подвижные игры с бегом и прыжками.	навыки сотрудничества со сверстниками в учебной деятельности.	1
----	--	---	----------

11 класс

№ урока	Элементы содержания учебного предмета	Элементы реализации программы воспитания	Кол- во часов
Раздел легкая атлетика 10 часов			
1	Правила поведения и ТБ во время занятий по легкой атлетике. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Низкий старт до 50 м, финиширование. Развитие координации. Оздоровительная ходьба.	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому здоровью, умение оказывать первую помощь.	1
2	Бег на короткие дистанции. Высокий старт до 40м, стартовый разгон. Развитие скорости.	потребности в физическом самосовершенствовании.	1
3	Челночный бег 3x10 м на результат. Круговая тренировка.	готовность и способность к самообразованию.	1
4	Бег на результат 100м, сдача ГТО. Развитие скорости. Оздоровительный бег.	готовность к служению Отечеству, его защите.	1
5	Бег в равномерном темпе 20-25 мин. Развитие выносливости.	патриотизм, уважение к своему народу.	1
6	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты на дальность.	сформированность основ саморазвития и самовоспитания.	1
7	Прыжок в длину с места на результат, подготовка к сдаче ГТО. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Развитие прыгучести.	сознательное отношение к непрерывному образованию.	1
8	Бег на 2000м, развитие выносливости. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики.	1
9	Метание гранаты на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО. Полоса препятствий.	готовность к служению Отечеству, его защите.	1
10	Бег на 2000м (Д), 3000м (М) на результат, подготовка к сдаче ГТО. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.	неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	1
Раздел футбол 6 часов			
11	Правила и ТБ во время занятий спортивными играми. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни.	1

12	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Сеансы аутотренинга.	сознательное отношение к непрерывному образованию.	1
13	Варианты ударов по мячу ногой, варианты остановок мяча ногой. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	потребности в физическом самосовершенствовании.	1
14	Варианты ведения мяча с сопротивлением противника. Особенности соревновательной деятельности в футболе.	потребности в занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	1
15	Командно-тактические действия. Действия против игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)	Бережное отношение к физическому здоровью других людей.	1
16	Эстафеты с элементами футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	навыки сотрудничества со сверстниками.	1
Раздел единоборства 6 часов			
17	Правила поведения и ТБ во время занятий по единоборствам. Самостоятельная разминка перед поединком. Гигиена борца.	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому здоровью.	1
18	Основные средства самообороны захваты, броски (Ю). Упражнения со скакалкой махи, круги, прыжки (Д)	готовность и способность к самостоятельной и ответственной деятельности.	1
19	Упражнения страховки (Ю), ОРУ силовой направленности (Д).	навыки сотрудничества со сверстниками в учебной деятельности.	1
20	Приемы страховки и само страховки при падении (Ю), ОРУ на развитие гибкости (Д).	потребности в физическом самосовершенствовании.	1
21	Основные средства самообороны упреждающие удары руками и ногами (Ю), ОРУ на развитие выносливости (Д)	российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу.	1
22	Основные средства самообороны действия против ударов, захватов, обхватов (Ю). Упражнения с обручем (Д).	потребности в физическом самосовершенствовании.	1
Раздел гимнастика 14 часов			
23	Правила поведения и ТБ во время занятий по гимнастике. Страховка и само страховка при выполнении гимнастических упражнений.	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни.	1
24	Совершенствование в выполнении строевых приемов, разученных ранее. Упражнения на пресс на результат, подготовка к сдаче ГТО.	готовность к служению Отечеству, его защите.	1

25	ОРУ без предмета в движении. Развитие гибкости. Прыжки со скакалкой.	осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.	1
26	Ранее пройденные висы и упоры. Развитие силовых качеств.	готовность и способность к образованию.	1
27	Аэробика композиции из дыхательных, силовых упражнений. Прыжки со скакалкой на результат.	потребности в физическом самосовершенствовании.	1
28	Упражнения в лазании: Ю. лазанье по канату с помощью рук и ног, без помощи ног. Д. подтягивание в висе на низкой перекладине.	сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной общественной деятельности.	1
29	Опорный прыжок. Развитие силовых качеств. Ритмическая гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых качеств. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	готовность и способность к самообразованию.	1
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат, подготовка к сдаче ГТО. Опорный прыжок.	принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни.	1
31	Акробатические комбинации: прыжком кувырок вперед. Стойка на голове (ю). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	потребности в физическом самосовершенствовании.	1
32	Стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках с помощью (ю), стоя на коленях наклон назад (Д) развитие гибкости	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому здоровью.	1
33	Акробатическая комбинация из изученных элементов. Наклон из положения стоя на результат, подготовка к сдаче ГТО. Строевые упражнения.	готовность к служению Отечеству, его защите.	1
34	Гимнастические комбинации из изученных упражнений в висах и упорах. Развитие силовых качеств. Лазание по канату на результат. Танцевальные элементы (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши).	компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью.	1
35	Акробатическая комбинация. Развитие силы. Комплексы адаптивной физической культуры.	потребности в занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	1
36	Упражнения в равновесии. Лазание по канату. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	эстетическое отношение к миру спорта.	1
	Раздел волейбол 12 часов		
37	Правила поведения и ТБ во время занятий волейболом. Индивидуальный подход к использованию полученных знаний, умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья.	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни.	1
38	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	сформированность основ саморазвития и	1

		самовоспитания.	
39	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие силы.	готовность к служению Отечеству, его защите.	1
40	Командно-тактические действия. Индивидуальные и групповые блокирования. Развитие гибкости.	находить общие цели и сотрудничать для их достижения.	1
41	Прямой нападающий удар. Развитие силы. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	умение оказывать первую помощь.	1
42	Технические приемы. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания.	1
43	Оценка техники верхней передачи мяча над собой. Особенности соревновательной деятельности в волейболе.	находить общие цели и сотрудничать для их достижения.	1
44	Игра по упрощенным правилам. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.	принимаящего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.	1
45	Оценка техники нижнего приема мяча над собой. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	потребности в занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	1
46	Учебная игра. Развитие координации. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	находить общие цели и сотрудничать для их достижения.	1
47	Оценка техники верхней подачи мяча. Подвижные игры с мячом.	обладающего чувством собственного достоинства.	1
48	Учебная игра. Развитие скорости. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.	1
Раздел баскетбол 12 часов			
49	Правила поведения и ТБ во время занятий во время занятий спортивными играми. Бережное отношение к собственному здоровью.	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни.	1
50	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	сформированность основ саморазвития.	1
51	Ведение мяча в различных стойках игрока с изменением направления. Развитие силы.	компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью.	1
52	Технические приемы. Передача и ловля мяча на месте и в движении. Банные процедуры.	ответственное отношение к физическому и психологическому здоровью.	1
53	Штрафной бросок. Развитие силовых качеств. Развитие гибкости.	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире.	1
54	Подготовительные игры для освоения основ баскетбола. Формирование	потребности в физическом самосовершенствовании.	1

	здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия.		
55	Бросок мяча после ведения. Игра по упрощенным правилам.	Бережное отношение к физическому и психологическому здоровью.	1
56	Бросок в прыжке со средней дистанции. Развитие прыгучести.	готовность к служению Отечеству, его защите.	1
57	Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Прыжок в длину с места на результат, сдача ГТО.	находить общие цели и сотрудничать для их достижения.	1
58	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Стритбол. Развитие выносливости.	навыки сотрудничества со сверстниками в учебной деятельности.	1
59	Учебная игра. Подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств.	навыки сотрудничества со сверстниками в учебной деятельности.	1
60	Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростной выносливости.	занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	1
Раздел легкая атлетика 10 часов			
61	Правила поведения и ТБ во время занятий по легкой атлетике. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Развитие скоростной выносливости.	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни.	1
62	Высокий старт до 40м, стартовый разгон. Развитие скорости. Оздоровительные ходьба и бег.	готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.	1
63	Бег на короткие дистанции. Низкий старт до 50 м, финиширование. Развитие координации.	готовность и способность к самообразованию.	1
64	Бег на результат 100м, подготовка к сдаче ГТО. Развитие гибкости.	готовность к служению Отечеству, его защите.	1
65	Бег на 2000м, развитие выносливости. Прыжки в высоту с разбега.	неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	1
66	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО.	занятия спортивно-оздоровительной деятельностью.	1
67	Техника бега на длинные дистанции, Развитие выносливости.	готовность к служению Отечеству, его защите.	1
68	Бег на 2000м (Д), 3000м (М) на результат, подготовка к сдаче ГТО	готовность к служению Отечеству, его защите.	1
69	Основные виды и техника эстафетного бега. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.	1
70	Кроссовая подготовка. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.	навыки сотрудничества со сверстниками в учебной деятельности.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575829

Владелец Стихина Римма Борисовна

Действителен с 24.02.2021 по 24.02.2022