Приложение № 11

к основной образовательной программе

среднего общего образования

МОУ «Килачевская СОШ», утвержденной

приказом МОУ «Килачевская СОШ»

от 31.08.2020 № 56-и/од

**Рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**(базовый уровень)**

**Среднее общее образование**

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«Физическая культура»**

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы:

-**личностным**, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, антикоррупционное мировоззрение, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

-**метапредметным**, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебноисследовательской, проектной и социальной деятельности;

-**предметным,** включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами

.

**Личностные результаты освоения предмета учебного предмета**

**«Физическая культура»**

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

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; – готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; – готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:*** – нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

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

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

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

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

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

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

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

– эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

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

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

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

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности;

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

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

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

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

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

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

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Русский язык»**

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

**1.Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
* оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
* ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
* выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
* организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
* сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**2.Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
* критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
* использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
* находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
* выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
* выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
* менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

**3.Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
* при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
* координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
* развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
* распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:**

"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры отражают:

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;

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

***Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:***

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки*.*

**2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Физическая культура и основы здорового образа 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. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини- футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

**Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,**

**отводимых на освоение каждой темы**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1 | Вводный.урок. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивной площадке. ИТБ-35-2018, ИТБ-34-2018,ИТБ-33-2018 Строевая подготовка. | 1 |
| 2 | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики.ИТБ-41-2018 Равномерный бег 500м | 1 |
| 3 | Бег на короткие дистанции | 1 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения на развитие общей выносливости. | 1 |
| 5 | Бег 500. Тестирование | 1 |
| 6 | Равномерный бег 800-1000м. | 1 |
| 7 | Бег на короткие дистанции. | 1 |
| 8 | Бег на короткие. Стартовые ускорения. | 1 |
| 9 | Комплекс Общеразвивающих упражнений на развитие силы. | 1 |
| 10 | Кроссовая подготовка | 1 |
| 11 | Кроссовая подготовка | 1 |
| 12 | Кроссовая подготовка | 1 |
| 13 | Кроссовая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО | 1 |
| 14 | Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину | 1 |
| 15 | Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину | 1 |
| 16 | Метание гранаты на дальность. | 1 |
| 17 | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 18 | Бег на длинные дистанции. | 1 |
| 19 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми. ИТБ-38-2018 Футбол. Передвижение, повороты. Ведение. | 1 |
| 20 | Футбол. Ведение мяча. | 1 |
| 21 | футбол. Освоение удара по мячу. | 1 |
| 22 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми,ИТБ-36-2018. Баскетбол. Прием передачи мяча. | 1 |
| 23 | Баскетбол. Техника передвижения. | 1 |
| 24 | Баскетбол. ОРУ. Передача мяча. | 1 |
| 25 | Техника безопасности на занятиях гимнастики. ИТБ-40-2018. Повторение акробатических упражнений | 1 |
| 26 | Акробатические упражнения на развитие координационных способностей. | 1 |
| 27 | Выполнение комбинаций из освоенных акробатических элементов | 1 |
| 28 | Выполнение комбинаций из освоенных акробатических элементов | 1 |
| 29 | Выполнение комбинаций из освоенных акробатических элементов | 1 |
| 30 | Выполнение комбинаций из освоенных акробатических элементов | 1 |
| 31 | Силовые упражнения на низкой и высокой перекладине. | 1 |
| 32 | Упражнения на брусьях. Упражнения на г.бревне. | 1 |
| 33 | Упражнения на брусьях. Упражнения на г.бревне. | 1 |
| 34 | Упражнения на брусьях. Упражнения на г.бревне. | 1 |
| 35 | Висы и упоры. | 1 |
| 36 | Лазание по канату. Опорный прыжок. | 1 |
| 37 | Лазание по канату. Опорный прыжок. | 1 |
| 38 | Лазание по канату. Опорный прыжок. | 1 |
| 39 | Упражнения на кольцах | 1 |
| 40 | Полоса препятствий. | 1 |
| 41 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. ИТБ-36-2018. Броски мяча с места. С движения | 1 |
| 42 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 43 | Техника ловли и передачи мяча | 1 |
| 44 | Борьба за мяч под кольцом | 1 |
| 45 | Игра в нападении. | 1 |
| 46 | Игра в защите. Личная защита | 1 |
| 47 | Быстрый прорыв | 1 |
| 48 | Игра по правилам баскетбола | 1 |
| 49 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки,ИТБ-42-2018, подбор инвентаря. Подготовка инвентаря к занятиям | 1 |
| 50 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 51 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 52 | Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 53 | Передвижение свободным стилем | 1 |
| 54 | Передвижение свободным стилем | 1 |
| 55 | Совершенствование лыжных ходов. | 1 |
| 56 | Совершенствование лыжных ходов | 1 |
| 57 | Подъём ступающим шагом. Спуски. | 1 |
| 58 | Подъём ступающим шагом. Спуски. | 1 |
| 59 | Подъём ступающим шагом. Спуски. | 1 |
| 60 | Торможение «упором». Развитие выносливости. | 1 |
| 61 | Торможение «упором». Развитие выносливости. | 1 |
| 62 | Торможение «упором». Развитие выносливости. | 1 |
| 63 | Совершенствование классических лыжных ходов. | 1 |
| 64 | Прохождение дистанции 3000м -5000м без учёта времени | 1 |
| 65 | Передвижение со сменой ходов. | 1 |
| 66 | Лыжная эстафета. | 1 |
| 67 | Совершенствование лыжных ходов, переход с одного хода на другой. | 1 |
| 68 | Контрольный урок по лыжной подготовки. | 1 |
| 69 | Подготовка к сдачи нормативов ГТО. | 1 |
| 70 | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. ИТБ-38-2018,ИТБ-39-2018 Футбол. Веление мяча | 1 |
| 71 | Футбол. Остановка и удары по мячу | 1 |
| 72 | Техника безопасности на занятиях волейболом. ИТБ-37-2018 Волейбол. Нижняя подача меча. | 1 |
| 73 | Волейбол. Основные приёмы игры. ОФП. | 1 |
| 74 | Волейбол. Тактика игры. ОФП. | 1 |
| 75 | Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 76 | Волейбол. Приём и передача меча. | 1 |
| 77 | Волейбол. Атакующий удар. Блокирование | 1 |
| 78 | волейбол.Атакующий удар. Блокирование | 1 |
| 79 | Волейбол. Учебная Игра | 1 |
| 80 | Волейбол. Учебная Игра | 1 |
| 81 | Волейбол. Учебная Игра | 1 |
| 82 | Плавание. Техника безопасности. Специальные плавательные упражнения. | 1 |
| 83 | Плавание. Олимпийское движение. Специальные плавательные упражнения. | 1 |
| 84 | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики ИТБ-41-2018 Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 85 | Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 86 | Бег 1000 м | 1 |
| 87 | Бег 2000 м | 1 |
| 88 | Бег на короткие дистанции | 1 |
| 89 | Бег на короткие дистанции | 1 |
| 90 | Прыжки в высоту с разбега | 1 |
| 91 | Прыжки в высоту с разбега | 1 |
| 92 | Кроссовая подготовка. | 1 |
| 93 | Метание малого мяча | 1 |
| 94 | Кросс по пересеченной местности. | 1 |
| 95 | Полоса препятствий. | 1 |
| 96 | Челночный бег 3x10м | 1 |
| 97 | Кросс по пересеченной местности. | 1 |
| 98 | Кроссовая подготовка. | 1 |
| 99 | Кроссовая подготовка. | 1 |
| 100 | Кроссовая подготовка. | 1 |
| 101 | Метание гранаты. Подготовка к сдаче норм ГТО | 1 |
| 102 | Полоса препятствий | 1 |
|  | **Итого** | **102ч.** |

**11 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1 | Вводный урок. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивной площадке. ИТБ-35-2018, ИТБ-34-2018,ИТБ-33-2018 Строевая подготовка. | 1 |
| 2 | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики.ИТБ-41-2018 Равномерный бег 500м | 1 |
| 3 | Бег на короткие дистанции | 1 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения на развитие общей выносливости. | 1 |
| 5 | Бег 500. Тестирование | 1 |
| 6 | Равномерный бег 800-1000м. | 1 |
| 7 | Бег на короткие дистанции. | 1 |
| 8 | Бег на короткие. Стартовые ускорения. | 1 |
| 9 | Комплекс Общеразвивающих упражнений на развитие силы. | 1 |
| 10 | Кроссовая подготовка | 1 |
| 11 | Кроссовая подготовка | 1 |
| 12 | Кроссовая подготовка | 1 |
| 13 | Кроссовая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО | 1 |
| 14 | Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину | 1 |
| 15 | Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину | 1 |
| 16 | Метание гранаты на дальность. | 1 |
| 17 | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 18 | Бег на длинные дистанции. | 1 |
| 19 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми. ИТБ-38-2018 Футбол. Передвижение, повороты. Ведение. | 1 |
| 20 | Футбол. Ведение мяча. | 1 |
| 21 | футбол. Освоение удара по мячу. | 1 |
| 22 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми,ИТБ-36-2018. Баскетбол. Прием передачи мяча. | 1 |
| 23 | Баскетбол. Техника передвижения. | 1 |
| 24 | Баскетбол. ОРУ. Передача мяча. | 1 |
| 25 | Техника безопасности на занятиях гимнастики. ИТБ-40-2018. Повторение акробатических упражнений | 1 |
| 26 | Акробатические упражнения на развитие координационных способностей. | 1 |
| 27 | Выполнение комбинаций из освоенных акробатических элементов | 1 |
| 28 | Выполнение комбинаций из освоенных акробатических элементов | 1 |
| 29 | Выполнение комбинаций из освоенных акробатических элементов | 1 |
| 30 | Выполнение комбинаций из освоенных акробатических элементов | 1 |
| 31 | Силовые упражнения на низкой и высокой перекладине. | 1 |
| 32 | Упражнения на брусьях. Упражнения на г.бревне. | 1 |
| 33 | Упражнения на брусьях. Упражнения на г.бревне. | 1 |
| 34 | Упражнения на брусьях. Упражнения на г.бревне. | 1 |
| 35 | Висы и упоры. | 1 |
| 36 | Лазание по канату. Опорный прыжок. | 1 |
| 37 | Лазание по канату. Опорный прыжок. | 1 |
| 38 | Лазание по канату. Опорный прыжок. | 1 |
| 39 | Упражнения на кольцах | 1 |
| 40 | Полоса препятствий. | 1 |
| 41 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. ИТБ-36-2018. Броски мяча с места. С движения | 1 |
| 42 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 43 | Техника ловли и передачи мяча | 1 |
| 44 | Борьба за мяч под кольцом | 1 |
| 45 | Игра в нападении. | 1 |
| 46 | Игра в защите. Личная защита | 1 |
| 47 | Быстрый прорыв | 1 |
| 48 | Игра по правилам баскетбола | 1 |
| 49 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки,ИТБ-42-2018, подбор инвентаря. Подготовка инвентаря к занятиям | 1 |
| 50 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 51 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 52 | Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 53 | Передвижение свободным стилем | 1 |
| 54 | Передвижение свободным стилем | 1 |
| 55 | Совершенствование лыжных ходов. | 1 |
| 56 | Совершенствование лыжных ходов | 1 |
| 57 | Подъём ступающим шагом. Спуски. | 1 |
| 58 | Подъём ступающим шагом. Спуски. | 1 |
| 59 | Подъём ступающим шагом. Спуски. | 1 |
| 60 | Торможение «упором». Развитие выносливости. | 1 |
| 61 | Торможение «упором». Развитие выносливости. | 1 |
| 62 | Торможение «упором». Развитие выносливости. | 1 |
| 63 | Совершенствование классических лыжных ходов. | 1 |
| 64 | Прохождение дистанции 3000м -5000м без учёта времени | 1 |
| 65 | Передвижение со сменой ходов. | 1 |
| 66 | Лыжная эстафета. | 1 |
| 67 | Совершенствование лыжных ходов, переход с одного хода на другой. | 1 |
| 68 | Контрольный урок по лыжной подготовки. | 1 |
| 69 | Подготовка к сдачи нормативов ГТО. | 1 |
| 70 | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. ИТБ-38-2018,ИТБ-39-2018 Футбол. Веление мяча | 1 |
| 71 | Футбол. Остановка и удары по мячу | 1 |
| 72 | Техника безопасности на занятиях волейболом. ИТБ-37-2018 Волейбол. Нижняя подача меча. | 1 |
| 73 | Волейбол. Основные приёмы игры. ОФП. | 1 |
| 74 | Волейбол. Тактика игры. ОФП. | 1 |
| 75 | Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 76 | Волейбол. Приём и передача меча. | 1 |
| 77 | Волейбол. Атакующий удар. Блокирование | 1 |
| 78 | волейбол.Атакующий удар. Блокирование | 1 |
| 79 | Волейбол. Учебная Игра | 1 |
| 80 | Волейбол. Учебная Игра | 1 |
| 81 | Волейбол. Учебная Игра | 1 |
| 82 | Плавание. Техника безопасности. Специальные плавательные упражнения. | 1 |
| 83 | Плавание. Олимпийское движение. Специальные плавательные упражнения. | 1 |
| 84 | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики ИТБ-41-2018 Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 85 | Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 86 | Бег 1000 м | 1 |
| 87 | Бег 2000 м | 1 |
| 88 | Бег на короткие дистанции | 1 |
| 89 | Бег на короткие дистанции | 1 |
| 90 | Прыжки в высоту с разбега | 1 |
| 91 | Прыжки в высоту с разбега | 1 |
| 92 | Кроссовая подготовка. | 1 |
| 93 | Метание малого мяча | 1 |
| 94 | Кросс по пересеченной местности. | 1 |
| 95 | Полоса препятствий. | 1 |
| 96 | Челночный бег 3x10м | 1 |
| 97 | Кросс по пересеченной местности. | 1 |
| 98 | Кроссовая подготовка. | 1 |
| 99 | Кроссовая подготовка. | 1 |
| 100 | Кроссовая подготовка. | 1 |
| 101 | Метание гранаты. Подготовка к сдаче норм ГТО | 1 |
| 102 | Полоса препятствий | 1 |
|  | **Итого** | **102 ч.** |