Краснодарский край, Мостовский район, поселок Мостовской

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1

имени Валерия Николаевича Березуцкого поселка Мостовского

муниципального образования Мостовский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МБОУ СОШ №1 имени В.Н.Березуцкого

пос.Мостовского

от 30 августа 2021 года протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_\_Л.В.Аношкина

**Рабочая программа**

По физической культуре

Уровень обучения 10-11 класс среднее общее образование

Количество часов 204

Составитель: Косоухова Елена Николаевна, учитель физической культуры МБОУ СОШ №1 имени В.Н.Березуцкого пос. Мостовской

Программа разработана на основе ФГОС СОО, примерной основной общеобразовательной программы среднего общего образования по физической культуре, одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию от 28 июня 2016 г. протокол 2/16-з и авторской программы В.И.Лях «Физическая культура 10-11 классы» Издательство Москва, «Просвещение», 2020г.-80с.

С учетом УМК Предметная линия учебников В.И.Ляха для 10 – 11 классов. Издательство Москва, «Просвещение», 2019г.

**1.СОДЕРЖАНИЕ:**

**Стр.**

1.Планируемые результаты изучения учебного предмета. 3

2.Содержание учебного предмета. 6

3.Тематическое планирование с определением основных 8

видов учебной деятельности.

**1.Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура».**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.**

***Личностные результаты:***

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

готовность к служению Отечеству, его защите; сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной деятельности;

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

нравственное сознание и поведение на основе общечеловеческих ценностей

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;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных

привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Личностные результаты освоения программы среднего общего образования по предмету физическая культура отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

**1.Гражданского воспитания:**

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, школы, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

**2.Патриотического воспитания:**

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

**3.Духовно-нравственного воспитания:**

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

**4. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

**осознание ценности жизни;**

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

**5. Ценности научного познания:**

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

***Метапредметные результаты:***

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;

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, успешно разрешать конфликты;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении коммуникативных и организационных задач с соблюдением техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, норм информационной безопасности;

владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, новых познавательных задач и средств их достижения.

***Предметные результаты:***

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);

овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения 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 курса.**

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

* Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**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; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

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

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

**3.Распределение учебного времени по различным видам программы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы, темы | Количествочасов | | Классы | |
| Примерная  илиавторскаяпрограмма | Рабочаяпрограмма | 10 | 11 |
| **I.** | **Базовая часть** | **180** | **180** | **90** | **90** |
| **1.1.** | **Основы знаний о физической культуре** |  | **8** | **4** | **4** |
| **1.2.** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  | **116** | **58** | **58** |
| **1.3.** | **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)  (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609): |  | **в процессе занятий** | **в процессе занятий** | **в процессе занятий** |
| 1.3.1. | Гимнастика с элементами акробатики | 36 | 36 | 18 | 18 |
| 1.3.2. | Легкая атлетика | 40 | 40 | 20 | 20 |
| 1.3.3. | Спортивные игры | 40 | 40 | 35 | 35 |
|  | Баскетбол |  | 20 | 10 | 10 |
|  | Волейбол |  | 20 | 10 | 10 |
| **1.4.** | **Прикладнаяфизическаяподготовка** | **50** | **50** | **25** | **25** |
| 1.4.1. | Кроссовая подготовка. | 34 | 34 | 17 | 17 |
| 1.4.2. | Элементы единоборств | 16 | 16 | 8 | 8 |
| **II.** | **Вариативная часть** | **30** | **30** | **15** | **15** |
| 2.1. | Гандбол |  | 10 | 5 | 5 |
| 2.2. | Футбол |  | 20 | 10 | 10 |
| **Итого** | | **204** | **204** | **102** | **102** |

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Количество часов | | темы | Количество часов | Основные виды деятельности обучающихся | Основные направления воспитательной деятельности |
| **1.** |  |  | **1.Основы знаний 1ч** |  |  |  |
| 1 | 1 | 1 | Физическая культура- важная часть культуры  общества. Правила техники безопасности. | 1 | Анализируют правила поведения на занятиях урочных и неурочных форм, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями; описывают преимущества такого рода занятий | Гражданского воспитания*.* Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **2.** |  |  | **2.Легкая атлетика 8ч** |  |  |  |
| 2 | 2 | 1 | Инструктаж по технике безопасности.  Стартовый разгон до 60 м. | 1 | Изучают историю лёгкой атлетики объясняют правила ТБ на уроках физической культуры Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий. Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:  осознание ценности жизни,  Ценности научного познания |
| 3 | 2 | 2 | Бег 100 метров. ВФСК «ГТО» | 1 | объясняют правила ТБ на уроках физической культуры |  |
| 4 | 2 | 3 | Высокий, низкий старт до 40 метров.  Спринтерский бег. | 1 | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 5 | 2 | 4 | Стартовый разгон. Эстафетный бег. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения заданий | Духовно-нравственного воспитания,  Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 6 | 2 | 5 | ВФСК «ГТО». Бег 100 метров на результат. | 1 | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:  осознание ценности жизни,  Ценности научного познания |
| 7 | 2 | 6 | Техника прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Гражданского воспитания |
| 8 | 2 | 7 | Техника прыжка в длину с разбега. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых | Гражданского воспитания |
| 9 | 2 | 8 | ВФСК ГТО. Прыжок в длину с разбега. | 1 | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте со упражнений, соблюдают | Гражданского воспитания осознание ценности жизни,  Ценности научного познания |
| **3.** |  |  | **3.Кроссовая подготовка** 7ч |  |  |  |
| 10 | 3 | 1 | Бег с препятствиями. Правила техники безопасности | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Гражданского воспитания Духовно-нравственного воспитания |
| 11 | 3 | 2 | Кросс в равномерном и переменном темпе 15 минут | 1 | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 12 | 3 | 3 | Кросс в равномерном и переменном темпе 20 минут | 1 | выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 13 | 3 | 4 | Кросс в равномерном и переменном темпе 25 минут | 1 | выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 14 | 3 | 5 | ВФСК ГТО. Кросс 2000 метров | 1 | выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | Гражданского воспитания |
| 15 | 3 | 6 | Кросс до 20 мин. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. | 1 | выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 16 | 3 | 7 | ВФСК ГТО. Кросс 3000 метров | 1 | выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **4.** |  |  | **4. Гандбол 5ч** |  |  |  |
| 17 | 4 | 1 | Правила игры. Передачи, ведение мяча. | 1 | Изучают историю гандбола. Организуют совместные занятия по игровым видам спорта | Духовно-нравственного воспитания,  Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 18 | 4 | 2 | Ловля, передача, ведение мяча. | 1 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с процесса тренировок, соревнований участниками | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 19 | 4 | 3 | Варианты бросков мяча по воротам. | 1 | Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. | Духовно-нравственного воспитания,  Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 20 | 4 | 4 | Действия против игрока с мячом и без мяча (выбивание, вырывание, перехват). | 1 | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 21 |  |  | Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Игра по правилам. | 1 | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **5.** |  |  | **5.Футбол** 10ч |  |  |  |
| 22 | 5 | 1 | Правила ТБ. Правила игры. | 1 | Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 23 | 5 | 2 | Удары по мячу ногой, головой. | 1 | Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно. | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 24 | 5 | 3 | Варианты остановки мяча ногой, грудью. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 25 | 5 | 4 | Технические приемы и командно-тактические действия. | 1 | Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. | Гражданского воспитания осознание ценности жизни,  Ценности научного познания |
| 26 | 5 | 5 | Действия игрока с мячом и без. Игра по правилам | 1 | Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно | Гражданского воспитания осознание ценности жизни,  Ценности научного познания |
| 27 | 5 | 6 | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. | 1 | Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 28 | 5 | 7 | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника | 1 | Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 29 | 5 | 8 | Тактические действия в нападении и защите | 1 | Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 30 | 5 | 9 | Индивидуальные, групповые и командные действия в игре. | 1 | Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 31 | 5 | 10 | Основные формы и виды физических упражнений | 1 | Описывают технику изученных упражнений Знакомятся с целями и назначением статей к**онс**титуции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **6.** |  |  | **6. Волейбол** 10ч |  |  |  |
| 32 | 6 | 1 | Правила ТБ Передача мяча сверху двумя руками | 1 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований. | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 33 | 6 | 2 | Верхняя прямая подача. | 1 | Изучают историю волейбола | Гражданского воспитания осознание ценности жизни,  Ценности научного познания |
| 34 | 6 | 3 | Передача мяча сверху. | 1 | Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 35 | 6 | 4 | Нападающий удар через сетку. | 1 | взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 36 | 6 | 5 | Варианты блокирования нападающего удара. | 1 |  | Духовно-нравственного воспитания,  Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 37 | 6 | 6 | Индивидуальные, групповые и командные действия | 1 | взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Гражданского воспитания |
| 38 | 6 | 7 | Технические приемы и командно-тактические действия. | 1 | взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Гражданского воспитания Патриотического воспитания |
| 39 | 6 | 8 | Варианты техники прием мяча снизу двумя руками | 1 | взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Гражданского воспитания Патриотического воспитания |
| 40 | 6 | 9 | Командные действия в защите. Игра по правилам | 1 | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха. | Гражданского воспитания Патриотического воспитания |
| 41 | 6 | 10 | Игра по правилам. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство | Гражданского воспитания Патриотического воспитания |
| **7.** |  |  | **7. Баскетбол** 10ч |  |  |  |
| 42 | 7 | 1 | Правила ТБ. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. | Гражданского воспитания Патриотического воспитания |
| 43 | 7 | 2 | Передачи мяча. Броски в кольцо. | 1 | Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 44 | 7 | 3 | Броски в кольцо. Технические приемы и командно-тактические действия. | 1 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 45 | 7 | 4 | Ведение мяча без и с сопротивлением защитника. | 1 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 46 | 7 | 5 | Техника броска мяча в кольцо**.** Броски в кольцо-зачёт | 1 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 47 | 7 | 6 | Командные действия в нападении и защите. Игра по правилам. | 1 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; | Духовно-нравственного воспитания,  Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 48 | 7 | 7 | Действия против игрока с мячом и без мяча  (вырывание, выбивание, перехват). | 1 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 49 | 7 | 8 | Технические приемы и командно-тактические действия. Повторный инструктаж. | 1 | выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 50 | 7 | 9 | Индивидуальные действия в нападении и защите. | 1 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 51 | 7 | 10 | Игра по правилам. Развитие физических качеств | 1 | выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Духовно-нравственного воспитания,  Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **1.** |  |  | **1.Основы знаний** 2ч | 1 |  |  |
| 52 | 1 | 2 | Физические упражнения, которые приносят наибольшую  пользу. | 1 | объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:  осознание ценности жизни,  Ценности научного познания |
| 53 | 1 | 3 | Страницы истории. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. | 1 | Раскрывают и обьясняют понятия, характеризуют основные компоненты физической культуры личности. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:  осознание ценности жизни,  Ценности научного познания |
| **8.** |  |  | **8.Гимнастика 18ч** |  |  |  |
| 54 | 8 | 1 | Правила техники безопасности. ВФСК «ГТО» | 1 | Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами | Гражданского воспитания, Патриотического воспитания |
| 55 | 8 | 2 | Строевые упражнения. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. | 1 | Описывают технику обще развивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 56 | 8 | 3 | Висы и упоры. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; | 1 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 57 | 8 | 4 | Висы и упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре. Подъем переворотом. | 1 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 58 | 8 | 5 | Висы и упоры. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад | 1 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 59 | 8 | 6 | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. (юн.) Прыжок углом с разбега в ширину высота 110 см. (дев.) | 1 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 60 | 8 | 7 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 95 см.; стойка на руках с чьей-либо помощью; | 1 | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 61 | 8 | 8 | Кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. | 1 | Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 62 | 8 | 9 | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках | 1 |  | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 63 | 8 | 10 | Комбинации из ранее освоенных элементов.ВФСК «ГТО» | 1 | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 64 | 8 | 11 | Лазанье по канату с помощью ног на скорость. | 1 | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 65 | 8 | 12 | Лазанье по канату с помощью ног на скорость. | 1 | Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 66 | 8 | 13 | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Подтягивание | 1 | Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 67 | 8 | 14 | Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. | 1 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 68 | 8 | 15 | Оказание первой помощи при травмах. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 | Описывают технику обще развивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 69 | 8 | 16 | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 70 | 8 | 17 | Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. | 1 | Описывают технику данных упражнений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 71 | 8 | 18 | Ритмическая гимнастика. | 1 | Демонстрируют комплекс упражнений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **9.** |  |  | **9.Элементы единоборств 8ч** |  |  |  |
| 72 | 9 | 1 | Правила техники безопасности. | 1 | Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 73 | 9 | 2 | Страховка. Приемы самостраховки. Учебная схватка. | 1 | Применяют упражнения в единоборствах, для развития соответствующих физических  способностей. | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 74 | 9 | 3 | Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. | 1 | Изучают историю различных единоборств. Соблюдают правила техники безопасности  при занятиях единоборствами. | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 75 | 9 | 4 | Подвижная игра «Борьба всадников». | 1 | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности  при занятиях единоборствами. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Патриотического воспитания |
| 76 | 9 | 5 | Силовые упражнения в единоборствах. | 1 | Применяют упражнения в единоборствах, для развития соответствующих физических  способностей. | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Патриотического воспитания |
| 77 | 9 | 6 | Правила соревнований в единоборствах. | 1 | Изучают историю различных единоборств. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития  координационных способностей. Раскрывают важность значения занятиями единоборствами для развития силовых качеств и силовой выносливости. Составляют простейшие комбинации упражнений, оказывают учителю помощь в подготовке мест для занятий | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Патриотического воспитания |
| 78 | 9 | 7 | Приемы самостраховки. Основы законодательства в области физической культуры. | 1 | Изучают историю различных единоборств. Соблюдают правила техники безопасности  при занятиях единоборствами. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Патриотического воспитания |
| 79 | 9 | 8 | Учебная схватка. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. | 1 | Изучают историю различных единоборств. Соблюдают правила техники безопасности  при занятиях единоборствами. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **3.** |  |  | **3.Кроссовая подготовка** 10ч |  |  |  |
| 80 | 3 | 8 | Правила техники безопасности. Кросс до 15 минут | 1 | Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. | Духовно-нравственного воспитания,  Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 81 | 3 | 9 | Кросс до 25 минут. Эстафеты. | 1 | Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Патриотического воспитания |
| 82 | 3 | 10 | Преодоление препятствий, бег в парах. | 1 | Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Патриотического воспитания |
| 83 | 3 | 11 | Кросс в равномерном и переменном темпе 15-20 минут. | 1 | Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности | Духовно-нравственного воспитания,  Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 84 | 3 | 12 | Кросс до 20 мин. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. | 1 | Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 85 | 3 | 13 | Кросс до 25 мин. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. | 1 | Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 86 | 3 | 14 | Кросс 2000 метров. | 1 | Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственного воспитания |
| 87 |  | 15 | Преодоление препятствий, эстафеты.ВФСК «ГТО» | 1 | выявляют и устраняют типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:  осознание ценности жизни,  Ценности научного познания |
| 88 | 3 | 16 | Кросс 25 минут. Передвижения различными способами с грузом на плечах. | 1 | Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 89 | 3 | 17 | Кросс 3000 метров.ВФСК «ГТО» | 1 | Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:  осознание ценности жизни,  Ценности научного познания |
| **2.** |  |  | **2.Лёгкая атлетика 12ч** |  |  |  |
| 90 | 2 | 9 | Правила техники безопасности. Высокий и низкий старт до 40 метров | 1 | Изучают историю лёгкой атлетики. Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Патриотического воспитания |
| 91 | 2 | 10 | Высокий и низкий старт до 70 метров.ВФСК «ГТО» | 1 | Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств. | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 92 | 2 | 11 | Стартовый разгон. Бег 100 метров. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Патриотического воспитания |
| 93 | 2 | 12 | Спринтерский бег. Челночный бег 3\*10м**.** | 1 | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 94 | 2 | 13 | Эстафетный бег. Особенности соревновательной деятельности. | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Патриотического воспитания |
| 95 | 2 | 14 | Бег 100 метров на результат. ВФСК «ГТО» | 1 | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 96 | 2 | 15 | Техника прыжка в высоту способом перешагивание. | 1 | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Патриотического воспитания |
| 97 | 2 | 16 | Техника прыжка в длину в высоту. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 98 | 2 | 17 | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 99 | 2 | 18 | Техника метания гранаты. Бег на средние дистанции | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 100 | 2 | 19 | Бег 1000 метров. Метание гранаты. | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 101 | 2 | 20 | Метание гранаты с разбега на дальность.  ВФСК «ГТО» | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **1.** |  |  | **1.Основы знаний 1ч** |  |  |  |
| 102 | 1 | 4 | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта | 1 | Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия осознание ценности жизни,  Ценности научного познания |

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Количество часов | | темы | Количество часов | Основные виды деятельности обучающихся | Основные направления воспитательной деятельности |
| **1.** |  |  | **1.Основы знаний 1ч** |  |  |  |
| 1 | 1 | 1 | Физическая культура- важная часть культуры  общества. Правила техники безопасности. | 1 | Анализируют правила поведения на занятиях урочных и неурочных форм, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями; описывают преимущества такого рода занятий | Гражданского воспитания*.* Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **2.** |  |  | **2.Легкая атлетика 8ч** |  |  |  |
| 2 | 2 | 1 | Инструктаж по технике безопасности.  Стартовый разгон до 60 м. | 1 | Изучают историю лёгкой атлетики объясняют правила ТБ на уроках физической культуры Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий. Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:  осознание ценности жизни,  Ценности научного познания |
| 3 | 2 | 2 | Бег 100 метров. ВФСК «ГТО» | 1 | объясняют правила ТБ на уроках физической культуры |  |
| 4 | 2 | 3 | Высокий, низкий старт до 40 метров.  Спринтерский бег. | 1 | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 5 | 2 | 4 | Стартовый разгон. Эстафетный бег. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения заданий | Духовно-нравственного воспитания,  Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 6 | 2 | 5 | ВФСК «ГТО». Бег 100 метров на результат. | 1 | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:  осознание ценности жизни,  Ценности научного познания |
| 7 | 2 | 6 | Техника прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Гражданского воспитания |
| 8 | 2 | 7 | Техника прыжка в длину с разбега. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых | Гражданского воспитания |
| 9 | 2 | 8 | ВФСК ГТО. Прыжок в длину с разбега. | 1 | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте со упражнений, соблюдают | Гражданского воспитания осознание ценности жизни,  Ценности научного познания |
| **3.** |  |  | **3.Кроссовая подготовка** 7ч |  |  |  |
| 10 | 3 | 1 | Бег с препятствиями. Правила техники безопасности | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Гражданского воспитания Духовно-нравственного воспитания |
| 11 | 3 | 2 | Кросс в равномерном и переменном темпе 15 минут | 1 | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 12 | 3 | 3 | Кросс в равномерном и переменном темпе 20 минут | 1 | выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 13 | 3 | 4 | Кросс в равномерном и переменном темпе 25 минут | 1 | выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 14 | 3 | 5 | ВФСК ГТО. Кросс 2000 метров | 1 | выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | Гражданского воспитания |
| 15 | 3 | 6 | Кросс до 20 мин. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. | 1 | выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 16 | 3 | 7 | ВФСК ГТО. Кросс 3000 метров | 1 | выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **4.** |  |  | **4. Гандбол 5ч** |  |  |  |
| 17 | 4 | 1 | Правила игры. Передачи, ведение мяча. | 1 | Изучают историю гандбола. Организуют совместные занятия по игровым видам спорта | Духовно-нравственного воспитания,  Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 18 | 4 | 2 | Ловля, передача, ведение мяча. | 1 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с процесса тренировок, соревнований участниками | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 19 | 4 | 3 | Варианты бросков мяча по воротам. | 1 | Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. | Духовно-нравственного воспитания,  Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 20 | 4 | 4 | Действия против игрока с мячом и без мяча (выбивание, вырывание, перехват). | 1 | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 21 |  |  | Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Игра по правилам. | 1 | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **5.** |  |  | **5.Футбол** 10ч |  |  |  |
| 22 | 5 | 1 | Правила ТБ. Правила игры. | 1 | Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 23 | 5 | 2 | Удары по мячу ногой, головой. | 1 | Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно. | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 24 | 5 | 3 | Варианты остановки мяча ногой, грудью. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 25 | 5 | 4 | Технические приемы и командно-тактические действия. | 1 | Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. | Гражданского воспитания осознание ценности жизни,  Ценности научного познания |
| 26 | 5 | 5 | Действия игрока с мячом и без. Игра по правилам | 1 | Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно | Гражданского воспитания осознание ценности жизни,  Ценности научного познания |
| 27 | 5 | 6 | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. | 1 | Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 28 | 5 | 7 | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника | 1 | Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 29 | 5 | 8 | Тактические действия в нападении и защите | 1 | Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 30 | 5 | 9 | Индивидуальные, групповые и командные действия в игре. | 1 | Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 31 | 5 | 10 | Основные формы и виды физических упражнений | 1 | Описывают технику изученных упражнений Знакомятся с целями и назначением статей к**онс**титуции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **6.** |  |  | **6. Волейбол** 10ч |  |  |  |
| 32 | 6 | 1 | Правила ТБ Передача мяча сверху двумя руками | 1 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований. | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 33 | 6 | 2 | Верхняя прямая подача. | 1 | Изучают историю волейбола | Гражданского воспитания осознание ценности жизни,  Ценности научного познания |
| 34 | 6 | 3 | Передача мяча сверху. | 1 | Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 35 | 6 | 4 | Нападающий удар через сетку. | 1 | взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 36 | 6 | 5 | Варианты блокирования нападающего удара. | 1 |  | Духовно-нравственного воспитания,  Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 37 | 6 | 6 | Индивидуальные, групповые и командные действия | 1 | взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Гражданского воспитания |
| 38 | 6 | 7 | Технические приемы и командно-тактические действия. | 1 | взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Гражданского воспитания Патриотического воспитания |
| 39 | 6 | 8 | Варианты техники прием мяча снизу двумя руками | 1 | взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Гражданского воспитания Патриотического воспитания |
| 40 | 6 | 9 | Командные действия в защите. Игра по правилам | 1 | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха. | Гражданского воспитания Патриотического воспитания |
| 41 | 6 | 10 | Игра по правилам. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство | Гражданского воспитания Патриотического воспитания |
| **7.** |  |  | **7. Баскетбол** 10ч |  |  |  |
| 42 | 7 | 1 | Правила ТБ. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. | Гражданского воспитания Патриотического воспитания |
| 43 | 7 | 2 | Передачи мяча. Броски в кольцо. | 1 | Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 44 | 7 | 3 | Броски в кольцо. Технические приемы и командно-тактические действия. | 1 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 45 | 7 | 4 | Ведение мяча без и с сопротивлением защитника. | 1 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 46 | 7 | 5 | Техника броска мяча в кольцо**.** Броски в кольцо-зачёт | 1 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 47 | 7 | 6 | Командные действия в нападении и защите. Игра по правилам. | 1 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; | Духовно-нравственного воспитания,  Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 48 | 7 | 7 | Действия против игрока с мячом и без мяча  (вырывание, выбивание, перехват). | 1 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 49 | 7 | 8 | Технические приемы и командно-тактические действия. Повторный инструктаж. | 1 | выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 50 | 7 | 9 | Индивидуальные действия в нападении и защите. | 1 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 51 | 7 | 10 | Игра по правилам. Развитие физических качеств | 1 | выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Духовно-нравственного воспитания,  Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **1.** |  |  | **1.Основы знаний** 2ч | 1 |  |  |
| 52 | 1 | 2 | Физические упражнения, которые приносят наибольшую  пользу. | 1 | объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:  осознание ценности жизни,  Ценности научного познания |
| 53 | 1 | 3 | Страницы истории. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. | 1 | Раскрывают и обьясняют понятия, ,характеризуют основные компоненты физической культуры личности. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:  осознание ценности жизни,  Ценности научного познания |
| **8.** |  |  | **8.Гимнастика 18ч** |  |  |  |
| 54 | 8 | 1 | Правила техники безопасности. ВФСК «ГТО» | 1 | Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами | Гражданского воспитания, Патриотического воспитания |
| 55 | 8 | 2 | Строевые упражнения. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. | 1 | Описывают технику обще развивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 56 | 8 | 3 | Висы и упоры. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; | 1 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 57 | 8 | 4 | Висы и упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре. Подъем переворотом. | 1 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 58 | 8 | 5 | Висы и упоры. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад | 1 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 59 | 8 | 6 | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. (юн.) Прыжок углом с разбега в ширину высота 110 см. (дев.) | 1 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 60 | 8 | 7 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 95 см.; стойка на руках с чьей-либо помощью; | 1 | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 61 | 8 | 8 | Кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. | 1 | Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 62 | 8 | 9 | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках | 1 |  | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 63 | 8 | 10 | Комбинации из ранее освоенных элементов.ВФСК «ГТО» | 1 | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 64 | 8 | 11 | Лазанье по канату с помощью ног на скорость. | 1 | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 65 | 8 | 12 | Лазанье по канату с помощью ног на скорость. | 1 | Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 66 | 8 | 13 | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Подтягивание | 1 | Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 67 | 8 | 14 | Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. | 1 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 68 | 8 | 15 | Оказание первой помощи при травмах. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 | Описывают технику обще развивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 69 | 8 | 16 | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 70 | 8 | 17 | Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. | 1 | Описывают технику данных упражнений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 71 | 8 | 18 | Ритмическая гимнастика. | 1 | Демонстрируют комплекс упражнений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **9.** |  |  | **9.Элементы единоборств 8ч** |  |  |  |
| 72 | 9 | 1 | Правила техники безопасности. | 1 | Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 73 | 9 | 2 | Страховка. Приемы самостраховки. Учебная схватка. | 1 | Применяют упражнения в единоборствах, для развития соответствующих физических  способностей. | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 74 | 9 | 3 | Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. | 1 | Изучают историю различных единоборств. Соблюдают правила техники безопасности  при занятиях единоборствами. | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 75 | 9 | 4 | Подвижная игра «Борьба всадников». | 1 | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности  при занятиях единоборствами. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Патриотического воспитания |
| 76 | 9 | 5 | Силовые упражнения в единоборствах. | 1 | Применяют упражнения в единоборствах, для развития соответствующих физических  способностей. | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Патриотического воспитания |
| 77 | 9 | 6 | Правила соревнований в единоборствах. | 1 | Изучают историю различных единоборств. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития  координационных способностей. Раскрывают важность значения занятиями единоборствами для развития силовых качеств и силовой выносливости. Составляют простейшие комбинации упражнений, оказывают учителю помощь в подготовке мест для занятий | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Патриотического воспитания |
| 78 | 9 | 7 | Приемы самостраховки. Основы законодательства в области физической культуры. | 1 | Изучают историю различных единоборств. Соблюдают правила техники безопасности  при занятиях единоборствами. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Патриотического воспитания |
| 79 | 9 | 8 | Учебная схватка. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. | 1 | Изучают историю различных единоборств. Соблюдают правила техники безопасности  при занятиях единоборствами. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **3.** |  |  | **3.Кроссовая подготовка** 10ч |  |  |  |
| 80 | 3 | 8 | Правила техники безопасности. Кросс до 15 минут | 1 | Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. | Духовно-нравственного воспитания,  Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 81 | 3 | 9 | Кросс до 25 минут. Эстафеты. | 1 | Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Патриотического воспитания |
| 82 | 3 | 10 | Преодоление препятствий, бег в парах. | 1 | Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Патриотического воспитания |
| 83 | 3 | 11 | Кросс в равномерном и переменном темпе 15-20 минут. | 1 | Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности | Духовно-нравственного воспитания,  Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 84 | 3 | 12 | Кросс до 20 мин. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. | 1 | Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 85 | 3 | 13 | Кросс до 25 мин. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. | 1 | Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 86 | 3 | 14 | Кросс 2000 метров. | 1 | Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственного воспитания |
| 87 |  | 15 | Преодоление препятствий, эстафеты.ВФСК «ГТО» | 1 | выявляют и устраняют типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:  осознание ценности жизни,  Ценности научного познания |
| 88 | 3 | 16 | Кросс 25 минут. Передвижения различными способами с грузом на плечах. | 1 | Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 89 | 3 | 17 | Кросс 3000 метров.ВФСК «ГТО» | 1 | Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:  осознание ценности жизни,  Ценности научного познания |
| **2.** |  |  | **2.Лёгкая атлетика 12ч** |  |  |  |
| 90 | 2 | 9 | Правила техники безопасности. Высокий и низкий старт до 40 метров | 1 | Изучают историю лёгкой атлетики. Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Патриотического воспитания |
| 91 | 2 | 10 | Высокий и низкий старт до 70 метров.ВФСК «ГТО» | 1 | Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств. | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 92 | 2 | 11 | Стартовый разгон. Бег 100 метров. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Патриотического воспитания |
| 93 | 2 | 12 | Спринтерский бег. Челночный бег 3\*10м**.** | 1 | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 94 | 2 | 13 | Эстафетный бег. Особенности соревновательной деятельности. | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Патриотического воспитания |
| 95 | 2 | 14 | Бег 100 метров на результат. ВФСК «ГТО» | 1 | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей | Гражданского воспитания Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 96 | 2 | 15 | Техника прыжка в высоту способом перешагивание. | 1 | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Патриотического воспитания |
| 97 | 2 | 16 | Техника прыжка в длину в высоту. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 98 | 2 | 17 | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 99 | 2 | 18 | Техника метания гранаты. Бег на средние дистанции | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 100 | 2 | 19 | Бег 1000 метров. Метание гранаты. | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 101 | 2 | 20 | Метание гранаты с разбега на дальность.  ВФСК «ГТО» | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **1.** |  |  | **1.Основы знаний 1ч** |  |  |  |
| 102 | 1 | 4 | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта | 1 | Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия осознание ценности жизни,  Ценности научного познания |

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 заседания методического Заместитель директора по УВР

объединения учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Белоус

физической культуры и ОБЖ СОШ № 1 от 28 августа 2021 год

от 27 августа 2021 года

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Бесага