

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №11 им. Героя Советского Союза
Аипова Махмута Ильичевича городского округа Октябрьск Самарской области

Рассмотрена на
заседании
методического
объединения учителей
Протокол № 1
от «30» августа 2021 г.

Проверена
Заместитель директора по УВР
_____ Л.С. Райник
«30» августа 2021 г.

Утверждена
Приказом № 455 – о/д
от «31» августа 2021 г.
Директор школы
_____ О.А. Дунова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЗА КУРС СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(10-11 КЛАССЫ)**

Рабочая программа ГБОУ СОШ №11 г.о. Октябрьск по физической культуре на уровне среднего общего образования (10-11 классы) составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования” с изменениями и дополнениями), в соответствии с основной образовательной программой среднего общего образования ГБОУ СОШ №11 г.о. Октябрьск, учебного плана ГБОУ СОШ № 11 г.о. Октябрьск, рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ № 11 г.о. Октябрьск (модуля «Школьный урок»).

Данная рабочая программа реализуется на УМК «Физическая культура», 10-11 классы. Автор:

В соответствии с учебным планом школы на изучение учебного предмета физическая культура отводится в 10 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 11 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год. Общее число учебных часов физической культуры за уровень среднего общего образования – 204 часа.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 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 усвоения 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;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

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

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно- смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

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; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

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

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

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

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные,

регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры в соответствии с ФГОС СОО 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.

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-корректирующей 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.*

Содержание учебного предмета

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической

культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

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

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

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

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания (модуля «Школьный урок») с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

10 класс

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
	Раздел Лёгкая атлетика.	10	
1.	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1	- побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы;
2.	Высокий и низкий старт, стартовый разгон.	1	
3.	Низкий старт. Финиширование.	1	
4.	Совершенствование техники длительного бега	1	
5.	Бег на 2000 м с учетом времени.	1	
6-7.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Учет	2	- применение дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога.
8-9.	Метание гранаты. Учет	2	
10.	Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши). Учёт.	1	
	Раздел Спортивные игры.	20	
11.	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча.	1	- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту теории права, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемой теме;
12.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	
13.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	- применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик.
14.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
15.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	

16.	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание)	1		
17.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1		
18.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		
19-20	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2		
21.	Волейбол. ТБ на занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1		
22.	Варианты техники приёма и передачи мяча.	1		
23.	Варианты подачи мяча.	1		
24.	Варианты нападающего удара через сетку.	1		
25.	Варианты блокирования нападающего удара (одиночное и вдвоём), страховка	1		
26.	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.	1		
27-28	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	2		
29-30	Игра в волейбол по правилам.	2		
	Раздел Гимнастика с элементами акробатики	18		<p>- организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту соблюдения и гарантии прав человека, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемой теме.</p>
31.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Повторение материала.	1		
32-33	Комбинации из различных положений. Длинный кувырок через препятствия, сед углом.	2		
34-35	Упражнения с набивными мячами (юноши), Комбинации упражнений с обручами (девушки)	2		
36-37	Подъём в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре.	2		
38-39	Совершенствование опорных прыжков	2		
40-41	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках, кувырок через стойку на руках(ю), Сед углом, комбинация из освоенных элементов (д).	2		
42.	Стойка на плечах из седа ноги врозь.	1		
43.	Упражнения в висах и упорах (д), лазание по канатам (м).	1		
44.	Лазание по канату.	1		
45.	Акробатические комбинации. Лазание по канату.	1		
46.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой	1		

47.	ОРУ с повышенной амплитудой для суставов.	1	
48.	ТБ на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	1	
	Раздел Элементы единоборств	8	
49-50	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.	2	- применение видов деятельности со словесной (знаковой) основой: самостоятельная работа с текстом учебника, научно-популярной литературой, разбор и сравнение материала по нескольким источникам, изучение текстов нормативно-правовых актов, что позволит находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися;
51-52	Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	2	
53.	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований.	1	- применение дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога.
54.	Техника безопасности. Гигиена борца.	1	
55.	Упражнения в парах. Владение приемом страховки	1	
56.	Умение судить учебную схватку.	1	
	Раздел Лыжная подготовка	17	
57.	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	- применение дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
58-61	Элементы тактики лыжных гонок	4	- инициирование и поддержка исследовательской деятельности в форме индивидуальных и групповых проектов, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
62-65	Прохождение дистанции до 5 км(д) и до 8 км (ю)	4	
66.	Правила проведения самостоятельных занятий	1	
67.	Особенности физической подготовки лыжника	1	
68.	Основные элементы тактики в лыжных гонках	1	
69.	Правила соревнований.	1	
70.	Первая помощь при травмах и обморожениях	1	
71-73	Лыжные гонки	3	
	Раздел Спортивные игры. Футбол.	19	
74.	Техника передвижения футболиста. ТБ на занятиях футболом.	1	- побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу

75-76	Совершенствование передвижения, стоек, поворотов. Комбинации из освоенных элементов	2	школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; - применение дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога.	
77-78	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника.	2		
79-80	Варианты ударов по мячу ногой и головой с сопротивлением защитника.	2		
81-82	Варианты остановок мяча ногой, грудью.	2		
83.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1		
84.	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.	1		
85.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1		
86-87	Действия против игрока (выбивание, отбор, перехват)	2		
88-89	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2		
90.	Игра по упрощенным правилам	1		
91-92	Игра по правилам.	2		
Раздел Лёгкая атлетика.		10		- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту теории права, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемой теме; - применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик.
93.	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут, бег на 3000 м(ю), и 2000м(д)	1		
94.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	1		
95.	Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1		
96.	Метание гранаты весом 500-700 гр.	1		
97	Длительный бег до 25 минут	1		
98.	Варианты челночного бега.	1		
99-100.	Биомеханические основы техники бега, прыжков, метания.	2		
101-102.	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2		

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания (модуля «Школьный урок») с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

11 класс

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
Раздел Лёгкая атлетика.		10	<p>- побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы;</p> <p>- применение дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога.</p>
1.	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1	
2.	Высокий и низкий старт, стартовый разгон.	1	
3.	Низкий старт. Финиширование.	1	
4.	Совершенствование техники длительного бега	1	
5.	Бег на 2000 м с учетом времени.	1	
6-7.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Учет	2	
8-9.	Метание гранаты. Учет	2	
10.	Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши). Учёт.	1	
Раздел Спортивные игры.		20	
11.	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча.	1	
12.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	
13.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	
14.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
15.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
16.	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание)	1	
17.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1	
18.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
19-20	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
21.	Волейбол. ТБ на занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	
22.	Варианты техники приёма и передачи мяча.	1	
23.	Варианты подачи мяча.	1	
24.	Варианты нападающего удара через сетку.	1	
25.	Варианты блокирования нападающего удара (одиночное и вдвоём), страховка	1	

26.	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.	1	
27-28	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
29-30	Игра в волейбол по правилам.	2	
	Раздел Гимнастика с элементами акробатики	18	<p>- организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту соблюдения и гарантии прав человека, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемой теме.</p>
31.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Повторение материала.	1	
32-33	Комбинации из различных положений. Длинный кувырок через препятствия, сед углом.	2	
34-35	Упражнения с набивными мячами (юноши), Комбинации упражнений с обручами (девушки)	2	
36-37	Подъём в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре.	2	
38-39	Совершенствование опорных прыжков	2	
40-41	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках, кувырок через стойку на руках(ю), Сед углом, комбинация из освоенных элементов (д).	2	
42.	Стойка на плечах из седа ноги врозь.	1	
43.	Упражнения в висах и упорах (д), лазание по канатам (м).	1	
44.	Лазание по канату.	1	
45.	Акробатические комбинации. Лазание по канату.	1	
46.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой	1	
47.	ОРУ с повышенной амплитудой для суставов.	1	
48.	ТБ на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	1	
	Раздел Элементы единоборств	8	
49-50	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.	2	
51-52	Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	2	
53.	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований.	1	
54.	Техника безопасности. Гигиена борца.	1	
55.	Упражнения в парах. Овладение приемом страховки	1	
56.	Умение судить учебную схватку.	1	

			- применение дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога.
	Раздел Лыжная подготовка	17	- применение дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
57.	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	
58-61	Элементы тактики лыжных гонок	4	- инициирование и поддержка исследовательской деятельности в форме индивидуальных и групповых проектов, что дает
62-65	Прохождение дистанции до 5 км(д) и до 8 км (ю)	4	возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
66.	Правила проведения самостоятельных занятий	1	
67.	Особенности физической подготовки лыжника	1	
68.	Основные элементы тактики в лыжных гонках	1	
69.	Правила соревнований.	1	
70.	Первая помощь при травмах и обморожениях	1	
71-73	Лыжные гонки	3	
	Раздел Спортивные игры. Футбол.	19	- побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы;
74.	Техника передвижения футболиста. ТБ на занятиях футболом.	1	- применение дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога.
75-76	Совершенствование передвижения, стоек, поворотов. Комбинации из освоенных элементов	2	
77-78	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника.	2	
79-80	Варианты ударов по мячу ногой и головой с сопротивлением защитника.	2	
81-82	Варианты остановок мяча ногой, грудью.	2	
83.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1	
84.	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.	1	
85.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1	
86-87	Действия против игрока (выбивание, отбор, перехват)	2	
88-89	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2	
90.	Игра по упрощенным правилам	1	

91-92	Игра по правилам.	2	
	Раздел Лёгкая атлетика.	10	
93.	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут, бег на 3000 м(ю), и 2000м(д)	1	- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту теории права, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемой теме; - применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик.
94.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	1	
95.	Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	
96.	Метание гранаты весом 500-700 гр.	1	
97	Длительный бег до 25 минут	1	
98.	Варианты челночного бега.	1	
99-100.	Биомеханические основы техники бега, прыжков, метания.	2	
101-102.	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	