



МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "НЯШАБОЖСКАЯ  
СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "НЯШАБОЖСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"  
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120С303031313139303032353239,  
1.2.643.100.3=120В3130363735343734383730,  
1.2.643.100.1=120D31303231313031303937353131, street=ул. Центральная  
д. 58 "б", email=hkola58b@mail.ru, c=RU, st=Республика Коми, l=Няшабож,  
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "НЯШАБОЖСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА", givenName=Денис Александрович, sn=Бабигов, title=ДИРЕКТОР  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ "НЯШАБОЖСКАЯ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "НЯШАБОЖСКАЯ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"  
Дата: 2022.03.22 14:58:15 +03'00'

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Няшабожская средняя общеобразовательная школа»  
«Няшабожса шёр школа» муниципальной събмкуд велёдан учреждение

Согласовано Заместитель директора по учебной работе  Чупрова Т.И./ 01.09.2020г.	Утверждено Директор школы  Бабигов Д.А./ Приказ от 01.09.2020г. № 87/13
---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

\_\_\_\_\_  
(наименование учебного предмета, курса)

\_\_\_\_\_  
среднее общее образование

(уровень образования)

\_\_\_\_\_  
2 года

(срок реализации программы)

Составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта  
среднего общего образования, Примерной основной образовательной программы среднего  
общего образования

кем Рочевым Павлом Ефимовичем

(ФИО учителя или группы учителей, составивших рабочую программу курса)

## **Физическая культура**

**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-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.*

## **Физическая культура**

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

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

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

## **Базовый уровень**

### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

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

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

№ урока	Наименование темы	Количество часов.	Характеристика основных видов деятельности
Легкая атлетика			
1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек,	1	Определять физическую культуру как социальное явление, связанное с удовлетворением значимых потребностей человека и общества. Выделять основные направления развития

	поддержании репродуктивной функции. ТБ. Совершенствование низкого старта;		<p>физической культуры в обществе, определять их общность и различия, функциональное предназначение.</p> <p>Характеризовать основные формы оздоровительной физической культуры, их содержание и целевую направленность. Характеризовать основные формы прикладной-ориентированной физической культуры, их содержание и целевое назначение. Обосновывать основные формы соревновательно-достиженческой физической культуры, их содержание и целевое назначение. Выявлять и характеризовать отличительные признаки основных форм обосновывать здоровье как ведущую ценность человека.</p> <p>Раскрывать основные структурные компоненты здоровья и характеризовать их взаимосвязь и взаимообусловленность.</p> <p>Излагать факты, раскрывающие историческую связь физической культуры с укреплением здоровья. Выявлять и обосновывать факторы, негативно влияющие на состояние физического здоровья. Аргументированно доказывать, что занятия физической культурой являются эффективным средством профилактики вредных привычек. Характеризовать адаптацию как врожденное свойство человека, обосновывать ее роль и значение в повышении функциональных возможностей организма. Раскрывать фазовый характер адаптации и</p>
2	ОРУ; Совершенствование низкого старта; Бег 30 метров (У);	1	
3	ОРУ; Совершенствование низкого старта. Прыжок в длину с места (У);	1	
4	Разучивание метания гранаты 500-700гр; Бег 100 м. с низкого старта (У);	1	
5	Совершенствование метания гранаты 500-700гр; Прыжок в длину с разбега (У);	1	
6	ОРУ; Метание гранаты 500-700гр.(У);	1	
7	ОРУ; Кросс 800(М)2000(Д)метров(У);	1	
8	ОРУ; Бег 2000(М) м. (У);	1	
9	Разучивание ловли мяча от щита (Б).	1	
10	Разучивание ведения с изменением высоты отскока и скорости(Б)	1	
11	ОРУ; Совершенствование ловля мяча от щита. ;	1	
12	Разучивание тактических действий в защите (Б);	1	
13	ОРУ; Закрепление тактических действий в защите (Б);	1	
14	Разучивание приема мяча с подачи(В);	1	
15	Разучивание передачи из зоны 1,6,5 в зону 3.(В);	1	
16	Разучивание верхней прямой подачи(В);	1	
17	ОРУ; Разучивание нападающего удара (техника)(В).	1	
18	ОРУ; Совершенствование верхней прямой подачи(В)	1	
19	ОРУ; Совершенствование нападающего удара (техника)(В).	1	
20	ОРУ; Двухсторонняя игра с заданием(В;Б)	1	
21-22	ОРУ; Двухсторонняя игра с заданием(В;Б)	2	
23	ОРУ; Двухсторонняя игра с заданием(В;Б) Подтягивание(У)	1	

			объяснять влияние каждой из них.
Гимнастика			
24	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. ТБ; Разучивание: полушпагат на бревне, сед углом на полу.	1	<p>Определять работоспособность человека в процессе выполнения работы, связанной со значительными физическими нагрузками. Измерять уровень физической работоспособности, определять ее динамику в течение дня и недели. Планировать режим учебного дня и учебной недели на основе измерения динамики физической работоспособности. Проводить контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой по внешним признакам. Определять индивидуальное состояние сердечно-сосудистой системы в покое и при мышечной деятельности. Определять эффективность тренировочных занятий по функциональным.</p> <p>Выполнять требования безопасности к организации занятий и выбору содержания, и планированию тренировочных заданий.</p> <p>Контролировать режимы физической нагрузки во время выполнения физических упражнений. Выполнять требования безопасности и к спортивной одежде и обуви, месту занятий и их организации. Выполнять простейшие виды страховки и само страховки во время занятий физической культурой. Определять понятие «травмы» и раскрывать причины их появления на занятиях физической культурой и спортом. Выполнять правила</p>
25	ОРУ; Разучивание перекатом стойка на лопатках(Д); Переворот в упор силой(М)(У).	1	
26	ОРУ; эстафеты с элементами из гимнастики.	1	
27	ОРУ; Разучивание соскока прогнувшись ноги врозь. Полу-шпагат на бревне(Д), Оборот вперед из седа верхом(М) (У).	1	
28	ОРУ; Сед углом на полу(Д), вис прогнувшись и выход в сед(М) (У)	1	
29	Подвижные игры с элементами из акробатики. Ритмическая гимнастика.	1	
30	ОРУ; Перекатом стойка на лопатках(Д), соскок махом вперед из вися на подколенках(М)	1	
31	ОРУ; Соскок прогнувшись ноги врозь(Д), стойка на кистях (с помощью)(М) (У).	1	
32	Подвижные игры с элементами из гимнастики. Аэробика.	1	
33	ОРУ; Соединение из 3-4 элементов на равновесие(Д), кувырок назад через стойку на кистях(М)(У)	1	
34	ОРУ; Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат (Д), Акробатическое соединение из 3-4 элементов(М) (У).	1	
35	Подвижные игры с элементами из акробатики. Атлетическая гимнастика.	1	
36	ОРУ; Акробатическое соединение из 3-4 элементов(Д), размахивание и соскок назад(М)(У)	1	



37	ОРУ; Разучивание соединения из 3-4 элементов на брусках, переворот в упор из виса(М)(У)	1	<p>первой помощи при ушибах, переломах.</p> <p>Характеризовать основные правила и требования к планированию индивидуальных занятий физической культурой. Разрабатывать индивидуальные планы занятий оздоровительной физической культурой в соответствии с поставленными задачами. Определять суммарную нагрузку урока по показателям одномоментной функциональной пробы.</p> <p>Измерять динамику частоты сердечных сокращений (пульса) во время комплексных и целевых уроков, определять режимы физических нагрузок во время их проведения.</p>
38	Подвижные игры с элементами из акробатики.	1	
39	ОРУ; Переворот в упор толчком обеих ног(Д), подъем в упор силой(М) (У).	1	
40	ОРУ; Соскок вперед и назад с поворотом(Д), подтягивание(М) (У)	1	
41	Подвижные игры с элементами из гимнастики.	1	
42	ОРУ; Соединение на брусках из 3-4 элементов(Д), опорный прыжок(М) (У).	1	
43	ОРУ; Опорный прыжок через коня(Д) (У);	1	
44	ОРУ; Подвижные игры. Поднимание туловища(У)	1	

#### Лыжная подготовка

45	Т.Б; Совершенствование попеременного двух-шажного хода.	1	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.</p>
46	Совершенствование одновременного бесшажного хода;	1	
47	Прохождение дистанции до 5 км.;	1	
48	Попеременный двушажный ход(У)	1	
49	Одновременный бесшажный ход(У);	1	
50	Прохождение дистанции до 5 км.;	1	
51	Одновременный одношажный ход (У);	1	
52	Совершенствование одновременного двушажного хода;1000м (У).	1	
53	Прохождение дистанции до 5 км.;	1	
54	Одновременный двушажный ход (У).	1	
55	Попеременный четырехшажный ход (У);	1	
56	Прохождение дистанции до 5 км.;	1	
57	Переход с одновременного на попеременный ход (У).	1	
58	Повторение ходов; 2000м (У)	1	
59	Эстафеты с элементом из биатлона.	1	

60	Прохождение дистанции до 5 км.;	1	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
61	Спуски со склонов с торможением(повторение)	1	
62-63	Прохождение дистанции до 5 км.;	2	
64	Повторение ходов; Прохождение дистанции до 5 км.;	1	
65	Эстафеты с элементом из биатлона.	1	
66	Повторение ходов;3000м (У)	1	
67-69	Прохождение дистанции до 5 км.;	3	
Легкая атлетика			
70	ОРУ; Разучивание верхней прямой подача(В)	1	Раскрывать роль и целевое назначение развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в Российской Федерации. Характеризовать структурную организацию комплекса ГТО, его нормативно-тестирующую часть. Обосновывать роль и значение спорта в современном мире, его положительное влияние на связь между народами. Характеризовать урок как основную форму занятий физической культурой, его общность и отличия от других форм занятий физическими упражнениями. Обосновывать целесообразность выделения основных частей урока, их целевую направленность и содержательное наполнение. Раскрывать принципиальные различия между комплексным и целевым уроками физической культуры, их сопоставимость с решаемыми задачами и учебным содержанием. Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их
71	ОРУ; Разучивание передачи с верху в прыжке(В)	1	
72	ОРУ; Подвижные игры.	1	
73	Закрепление: верхней прямой подача и передачи с верху в прыжке(В)	1	
74	Совершенствование верхней прямой подача;	1	
75	ОРУ; Подвижные игры.	1	
76	ОРУ; Верхняя прямая подача (У);	1	
77	ОРУ; Передача с верху в прыжке(В)(У)	1	
78	ОРУ; Подвижные игры.	1	
79	Подвижные игры.	1	
89	ОРУ; Подвижные игры "Футбол" 1	1	
90	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1	
91	ОРУ; Бег 100 м. с низкого старта (У);	1	
92	ОРУ; Разучивание прыжка в длину с разбега. Прыжок с места(У)	1	
93	ОРУ; Подвижные игры "Футбол"	1	
94	ОРУ; Разучивание метания гранаты 500- 700г с разбега.	1	
95	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1	
96	Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1	

97	ОРУ. Прыжок в длину с разбега (У);	1	<p>выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе</p>
98	ОРУ. Метание гранаты 500-700гр. (У);	1	
99	ОРУ. Прыжок в длину с разбега (У); Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1	
100	Индивидуально-ориентированные Здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	1	
101	ОРУ; Бег 2000 м. (У);ОРУ. Двухсторонняя игра с заданием. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	1	
102	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i> ( теория) 1	1	
103	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1	
104	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини футболе); ОРУ; Подвижные игры "Футбол"	1	
105	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1	

106	Верхняя прямая подача. Нападающий удар, блокирование (У); Формы организации занятий физической культурой.	1	игровой деятельности. 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 обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий.
107	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
108	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Профессия «Учитель физической культуры». Значение и востребованность.	1	

№ урока	Наименование темы	Количество часов.	Характеристика основных видов деятельности
Легкая атлетика			
1	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. ТБ. ОРУ; Бег 30 метров(У);	1	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании». Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности».
2	Основы законодательства Российской 1	1	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для

	Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. ОРУ; Эстафетный бег; Прыжок в длину с места(У);		профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
3	Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ОРУ; Челночный бег 10*10м(М)(У);	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры. Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.
4	Индивидуально ориентированные здоровые берегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5	Совершенствование прыжка в длину с разбега; Бег 100м (У);	1	
6	Совершенствование метания гранаты 500-700гр;Прыжок в длину с разбега (У);	1	
7	ОРУ; Метание гранаты 500-700гр.(У);	1	
8	ОРУ; кросс 1000(М)-2000(Д))метров(У);	1	
9	ОРУ; Бег 3000 м.(М) (У);	1	
10	Разучивание ловли мяча после отскока от щита (Б).	1	
10	Разучивание передачи одной рукой в движении(Б)	1	
11-12	Разучивание тактических действий в защите(Б) ;	2	
13	ОРУ; Закрепление и совершенствование тактических действий в защите и нападении (Б);	1	
14	Разучивание приема мяча с подачи в зону 3(В);	1	
15	Разучивание второй передачи в зоны 2 и 4.(В);	1	
16	Разучивание нападающего удара(В);	1	
17	ОРУ; Разучивание верхней прямой подачи(В).	1	
18	ОРУ; Совершенствование нападающего удара(В)	1	
19	ОРУ; Совершенствование верхней прямой подачи(В).	1	
20-22	ОРУ; Учебно-тренировочная игра (В;Б)	3	

23	ОРУ; Учебно-тренировочная игра(В;Б) Подтягивание(У)	1	
Гимнастика			
24	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. ТБ; Разучивание акробатического комбинаций из 3-4 элементов(Д), Переворот в упор силой(М)(У)	1	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; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>
25	Разучивание соединения из 3-4 элементов на равновесие(Д), вис прогнувшись и выход в сед(М)(У)	1	
26	Подвижные игры с элементами акробатики.	1	
27	ОРУ; Совершенствование акробатического комбинаций из 3-4 элементов(Д), соскок махом вперед из вися на подколенках (М)(У)	1	
28	ОРУ; Акробатическая комбинация из 3-4 элементов. (Д)(У), Длинный кувырок через препятствие(М)(У)	1	
29	Подвижные игры с элементами гимнастики. Аэробика	1	
30	ОРУ; Соединения из 3-4 элементов на равновесие. (Д) Кувырки в парах 2-3 кувырка(М)(У)	1	
31	Акробатическое соединение из 3-4 элементов(М)(У)	1	
32	Подвижные игры с элементами акробатики. Ритмическая гимнастика.	1	
33	ОРУ; Комбинация с гимнастической скакалкой(Д) Подъём в упор силой(М)(У)	1	
34	Разучивание соединения на 3-4 элемента на брусках(Д). Из размахивания соскок вперед (М)(У)	1	Демонстрируют комплекс упражнений с предметами. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.
35	Подвижные игры с элементами гимнастики. Атлетическая гимнастика.	1	
36	ОРУ; Разучивание опорного прыжка(Д)	1	

	Лазание по канату(М)		<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.</p> <p>Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.</p>
37	Совершенствование соединения на 3-4 элемента на брусьях(Д) Переворот в упор из виса(М)(У)	1	
38	Подвижные игры с элементами акробатики.	1	
39	Соединения на 3-4 элемента на брусьях(Д)(У).	1	
40	ОРУ; Совершенствование опорного прыжка.	1	
41	Подвижные игры с элементами гимнастики.	1	
42	Опорного прыжка. (У).Подтягивание (М)(У)	1	
43	Комбинация с гимнастическим обручем(У) Лазание по канату(М)(У)	1	
44	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; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>	1	
Лыжная подготовка			
45	ТБ; Передвижение на лыжах.	1	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p>Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления</p>
46	Прохождение до 5 км с переменной скоростью	1	
47	Прохождение до 5 км с переменной скоростью;2000м(М)(У)	1	
48	Попеременной двух и четырехшажного хода(У)	1	
49	Повторение лыжных ходов.1000м (Д)(У)	1	
50	Прохождение до 5 км с переменной скоростью	1	
51	Совершенствование перехода с одного хода на другой.3000м(М)(У)	1	
52	Перехода с одного хода на другой. (У)	1	
53	Прохождение до 5 км с переменной скоростью	1	
54	Прохождение до 5 км с переменной скоростью;4000м(М)(У)	1	

55	Повторение лыжных ходов.2000м (У).	1	здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
56	Повторение лыжных ходов.	1	
57	Прохождение до 5 км с переменной скоростью. 5000м(М)У	1	
58	Прохождение до 5 км с переменной скоростью.	1	
59	Повторение лыжных ходов.	1	
60	Повторение лыжных ходов.3000м (У).	1	
61	Лыжные гонки с элементом из биатлона.	1	
62	Прохождение до 5 км с переменной скоростью	1	
63	Повторение лыжных ходов.	1	
64	Прохождение до 5 км с переменной скоростью.	1	
65	Лыжные гонки с элементом из биатлона.	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 обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и
66	Прохождение до 5 км с переменной скоростью.	1	
67	Повторение лыжных ходов.	1	
68	Прохождение до 5 км с переменной скоростью.	1	
Легкая атлетика			
69	Разучивание нападающего удара(В)	1	
70	Разучивание одиночного блокирования(В)	1	
71	ОРУ; Двухсторонняя игра.	1	
72	Верхняя прямая подача(В)(У)	1	
73	Нападающий удар(В)(У)	1	
74	ОРУ; Двухсторонняя игра.	1	
75	ОРУ; Одиночное блокирование(В)(У)	1	
76	ОРУ; Двухсторонняя игра.	1	
77	Подвижные игры.	1	
86	Поддерживание репродуктивной функции.	1	
87	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы	1	
88	ОРУ; Двухсторонняя игра с заданием.	1	
89	ОРУ; Двухсторонняя игра с заданием. Прыжок в длину с места(У)	1	
90	Оздоровительные системы физического воспитания.	1	



91	ОРУ; Бег 100м с низкого старта.(У)	1	условий.
92	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
93	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне";	1	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.
94	Совершенствование прыжка в длину с разбега, метания гранаты 500гр.	1	Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.
95	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.	1	Соблюдают правила соревнований.
96	Подвижные игры"Футбол"	1	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в
97	Прыжок в длину с разбега (У). Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. ( теория)	1	
98	Метание гранаты 500гр.(У). Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1	
99	ОРУ; Бег 2000м (У) ОРУ; Двухсторонняя игра с заданием. Поднимание туловища(У)Подтягивание(У)	1	
100	ОРУ; Бег 2000м (У)	1	
101	ОРУ; Двухсторонняя игра с заданием. Поднимание туловища(У)Подтягивание(У).Индивидуально-ориентированные здоровье -сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	1	

102	Профессия «Учитель физической культуры». Востребованность и значение.	1	процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
-----	--	---	---