

Приложение 1

к содержательному разделу основной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 1 Яшкинского муниципального района от «02» сентября 2019г № 150

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»
для 10-11 классов**

**Составитель:
учитель физической культуры Арсеньев С.И.**

	Содержание	Стр.
1	Планируемые результаты освоения учебного предмета	3
2	Содержание учебного предмета	5
3	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	8

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- 1)умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
 - 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
 - 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
 - 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
 - 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
 - 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
 - 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
 - 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

- 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;

2. 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; 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.

Гимнастика с элементами акробатики:

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь (юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с

помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов (юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный. Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели. Метание гранаты на дальность.

Лыжная подготовка.

Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; пределение пологих, мало- и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов (распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 5 км.

Баскетбол

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Гандбол

Техника безопасности при занятиях гандболом. Комбинация из основных элементов техники передвижений.

Правила игры в гандбол. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра в гандбол

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинация из основных элементов техники передвижений.

Варианты ведения мяча. Варианты бросков мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. Игра в гандбол.

Варианты ловли и передач мяча. Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).

Варианты ведения мяча. Варианты бросков мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. Игра в гандбол.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Игра в гандбол.

Варианты ловли и передач мяча. Игра в гандбол. Правила судейства игры в гандбол.

Футбол

Техника безопасности при занятиях футболом. Правила игры в футбол.

Командно-тактические действия. Игра в футбол.

Командно-тактические действия. Технические приёмы

Командно-тактические действия. Игра в футбол.

Индивидуальные тактические действия. Игра в футбол

Судейство по футболу. Игра в футбол

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Дата	№ п/п	Наименование тем	Количество часов
		Раздел 1: Легкая атлетика.	8
	1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Метание мяча.	1
	2	Высокий и низкий старт до 40м. Бег 30м. Прыжки в длину с места. История физической культуры.	1
	3	Бег 30 м на результат. Метание гранаты на дальность.	1
	4	Бег 100м (тестирование ГТО). Прыжки в длину с разбега. Стартовая диагностика.	1
	5	Стартовый разгон. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20м.(юноши) 12-14м (девушки). Полоса препятствий.	1
	6	Эстафетный бег. Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега.	1
	7	Бег 2000- 3000м (тестирование ГТО).	1
	8	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега.(тестирование ГТО). Олимпийские игры древности.	1
		Раздел 2: Спортивные игры. Гандбол.	8
	9	Техника безопасности при занятиях гандболом. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1
	10	Правила игры в гандбол. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра в гандбол	1
	11	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1
	12	Варианты ведения мяча. Варианты бросков мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. Игра в гандбол.	1
	13	Варианты ловли и передач мяча. Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	1
	14	Варианты ведения мяча. Варианты бросков мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. Игра в гандбол.	1
	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Игра в гандбол.	1
	16	Варианты ловли и передач мяча. Игра в гандбол. Правила судейства игры в гандбол.	1
		Раздел 3: Лыжная подготовка	16
	17	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Особенности физической подготовки лыжников.	1

Дата	№ п/п	Наименование тем	Количество часов
	18	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Вредные привычки и их предупреждение.	1
	19	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Закаливание организма	1
	20	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
	21	Одновременный одношажный ход. Попеременный четырёхшажный ход.	1
	22	Одновременный двухшажный ход. Переход с одновременного хода на попеременный ход.	1
	23	Прохождение дистанции 3 и 5 км (тестирование ГТО).	1
	24	Попеременный четырёхшажный ход. Преодоление подъёмов и препятствий.	1
	25	Попеременный четырёхшажный ход. Преодоление подъёмов и препятствий.	1
	26	Переход с одновременного хода на попеременный ход. Спуски со склонов с поворотами.	1
	27	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиш и др.	1
	28	Преодоление подъёмов и препятствий. Спуски со склонов.	1
	29	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 6 км. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
	30	Преодоление подъёмов и препятствий. Спуски со склонов. Эстафеты и игры на лыжах.	1
	31	Классические ходы. Личная гигиена человека. Административная контрольная работа.	1
	32	Спуски со склонов с торможением. Спуски со склонов с поворотами	1
		Раздел 4: Гимнастика	14
	33	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Длинный кувырок через препятствие. Подъём в упор силой (юноши). Кувырок вперёд, назад (девушки).	1
	34	Стойка на руках с помощью. Подъём в упор силой (юноши). Прыжок в упор и опускание в упор присев (девушки).	1
	35	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях. Угол в упоре на брусьях (юноши) Сед углом на полу перекатом стойка на лопатках (девушки).	1
	36	Переворот боком (юноши). Подъём переворотом (юноши).	1
	37	Кувырок вперёд, назад (девушки). Из положения стоя «мост» (девушки). Длинный кувырок через	1

Дата	№ п/п	Наименование тем	Количество часов
		препятствие. Стойка на голове и руках (юноши).	
	38	Из положения стоя «мост» (девушки). Стойка на руках с помощью. Комбинация по акробатике.	1
	39	Сед углом на полу перекатом стойка на лопатках (девушки). Подъём переворотом (юноши). Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1
	40	Из стойки на лопатках переворот в полушпагат из стойки на коленях наклон назад (девушки). Переворот боком (юноши).	1
	41	Элементы единоборств. Техника безопасности при занятиях единоборствами. Приёмы самостраховки.	1
	42	Приёмы борьбы стоя и лёжа. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1
	43	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (тестирование ГТО). Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1
	44	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115- 120см (юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину, высота 110см (девушки).	1
	45	Подтягивание в висе и висе лёжа на перекладине (тестирование ГТО). Силовые упражнения и единоборства в парах.	7
	46	Опорный прыжок. Поднимание туловища из положения лёжа на спине(кол-во раз за 1 мин, тестирование ГТО)	1
		Раздел 5. Лёгкая атлетика	16
	47	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
	48	Прыжок в длину с места. Толкание набивных мячей.	1
	49	Прыжки в высоту с разбега. Броски набивного мяча из различных и. п. с места и с шагов.	1
	50	Прыжки и многоскоки. Бег с ускорением.	1
	51	Эстафеты, старты из различных и. п. Прыжки в высоту с разбега. Вода и питьевой режим.	1
	52	Высокий и низкий старт до 40м. Прыжки в длину с разбега.	1
	53	Челночный бег 3х10м. Метание мяча.	1
	54	Бег 60м. Броски набивного мяча из различных и. п. с места и с шагов.	1
	55	Эстафетный бег. Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега.	1

Дата	№ п/п	Наименование тем	Количество часов
	56	Стартовый разгон .Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20м.(юноши) 12-14м (девушки). Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.	1
	57	Бег 100м на результат. Метание мяча.	1
	58	Метание гранаты на дальность. Круговая эстафета.	1
	59	Промежуточная аттестация по итогам 2019-2020 учебного года	1
	60	Бег 30 м на результат. Метание гранаты на дальность.	1
	61	Бег 2000- 3000м (тестирование ГТО).	1
	62	Метание гранаты на дальность. Эстафеты.	1
		Раздел 5. Футбол	8
	63	Техника безопасности при занятиях футболом. Правила игры в футбол. Пища и питательные вещества.	1
	64	Командно-тактические действия. Игра в футбол.	1
	65	Командно-тактические действия. Технические приёмы	1
	66	Командно-тактические действия. Игра в футбол.	1
	67	Индивидуальные тактические действия. Игра в футбол	1
	68	Судейство по футболу. Игра в футбол	1
	69	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	1
	70	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	1

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Дата	№ п/п	Наименование темы	Количество часов
		Раздел 1: Легкая атлетика.	8
	1	Правила техники безопасности при занятиях л\ атлетикой. Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон.	1
	2	Высокий и низкий старт до 40м. Бег 30м. Прыжки в длину с места(тестирование ГТО). История физической культуры.	1
	3	Бег 100м (тестирование ГТО). Прыжки в длину с разбега.	1
	4	Стартовый разгон .Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20м.(юноши) 12-14м (девушки)	1
	5	Эстафетный бег. Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега.	1
	6	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега.(тестирование ГТО). Олимпийские игры древности.	1
	7	Стартовый разгон. Эстафеты. Челночный бег 3x10м. Метание гранаты на дальность.	1
	8	Метание гранаты на дальность (тестирование ГТО). Барьерный бег. Бег 2000- 3000м (тестирование ГТО).	1
	9	Раздел 2: Спортивные игры. Волейбол.	8
	10	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками вперед, над собой и назад.	1
	11	Передача мяча сверху двумя руками вперед, над собой и назад. Передача мяча в прыжке.	1
	12	Передача мяча в прыжке. Приём мяча сверху, снизу. Стартовая диагностика.	1
	13	Приём мяча сверху, снизу. Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1
	14	Комбинация из основных элементов: приём, передача, удар. Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину	1
	15	Верхняя прямая подача. Комбинация из основных элементов: приём, передача, удар. Физическая культура в современном обществе.	1
	16	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1
	17	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование.	1
		Раздел 3: Лыжная подготовка.	16
	18	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Особенности физической подготовки лыжников.	1
	19	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1

Дата	№ п/п	Наименование темы	Количество часов
	20	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Закаливание организма.	1
	21	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
	22	Одновременный одношажный ход. Попеременный четырёхшажный ход.	1
	23	Одновременный двухшажный ход. Переход с одновременного хода на попеременный ход.	1
	24	Попеременный четырёхшажный ход. Преодоление подъёмов и препятствий.	1
	25	Переход с одновременного хода на попеременный ход. Спуски со склонов с поворотами.	1
	26	Преодоление подъёмов и препятствий. Спуски со склонов.	1
	27	Спуски со склонов с торможением. Спуски со склонов с поворотами.	1
	28	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника. Прохождение дистанции 6 км.	1
	29	Одновременный одношажный ход. Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции 3 и 5 км (тестирование ГТО)	1
	30	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиш и др.	1
	31	Коньковый ход. Преодоление подъёмов и препятствий	1
	32	Коньковый ход. Классические ходы. Личная гигиена человека.	1
	33	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 6 км. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
		Раздел 4. Гимнастика	14
	34	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Длинный кувырок через препятствие. Подъём в упор силой (юноши). Кувырок вперёд, назад (девушки).	1
	35	Стойка на руках с помощью. Подъём в упор силой (юноши). Прыжок в упор и опускание в упор присев (девушки).	1
	36	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях. Угол в упоре на брусьях (юноши) Сед углом на полу перекатом стойка на лопатках (девушки).	1
	37	Переворот боком (юноши). Подъём переворотом (юноши). Прыжок в упор и опускание в упор присев (девушки).(юноши).	1
	38	Кувырок вперёд, назад (девушки). Из положения стоя «мост» (девушки). Длинный кувырок через препятствие. Стойка на голове и руках (юноши).	1
	39	Из положения стоя «мост» (девушки). Стойка на руках с помощью. Комбинация по акробатике.	1
		Сед углом на полу перекатом стойка на лопатках	1

Дата	№ п/п	Наименование темы	Количество часов
	40	(девушки).Подъём переворотом (юноши).	
	41	Из стойки на лопатках переворот в полушпагат из стойки на коленях наклон назад (девушки). Переворот боком (юноши).	1
	42	Стойка на голове и руках (юноши). Комбинация по акробатике.	1
	43	Кувырок назад через стойку на руках (юноши). Комбинация по акробатике.	1
	44	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115- 120см (юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину, высота 110см (девушки).	1
	45	Подтягивание в висе и висе лёжа на перекладине (тестирование ГТО). Лазание по канату с помощью ног на скорость.	1
	46	Опорный прыжок. Поднимание туловища из положения лёжа на спине(кол-во раз за 1 мин, тестирование ГТО)	1
	47	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (тестирование ГТО).	1
		Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол.	5
	48	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Добивание мяча. Передача мяча одной рукой снизу.	1
	49	Передача мяча одной рукой сбоку. Бросок крюком.	1
	50	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Добивание мяча	1
	51	Штрафной бросок. Передача мяча одной рукой сбоку.	1
	52	Бросок крюком. Передача мяча в движение. Учебная игра.	1
		Раздел 6. Лёгкая атлетика.	9
	53	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
	54	Прыжок в длину с места. Толкание набивных мячей.	1
	55	Прыжки в высоту с разбега. Броски набивного мяча из различных и. п. с места и с шагов.	1
	56	Прыжки и многоскоки. Бег с ускорением.	1
	57	Эстафеты, старты из различных и. п. Прыжки в высоту с разбега. Вода и питьевой режим.	1
	58	Высокий и низкий старт до 40м. Прыжки в длину с разбега.	1
	59	Челночный бег 3x10м. Метание мяча.	1
	60	Бег 100м. Прыжки в длину с разбега.	1

Дата	№ п/п	Наименование темы	Количество часов
	61	Промежуточная аттестация по итогам 2020-2021 учебного года	1
		Раздел 7. Физическая культура и здоровый образ жизни	8
	62	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	1
	63	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий	1
	64	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1
	65	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег	1
	66	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1
	67	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
	68	Оздоровительные системы физического воспитания.	2