



**Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 20
с углубленным изучением отдельных предметов"
(МОУ «СОШ № 20»)
г. Ухта**

Рекомендована
методическим объединением
учителей общественных и естественных
предметов, искусства, технологии, физической
культуры и основ безопасности
жизнедеятельности
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ № 20»
С.Е. Николаева
Приказ № 01-13/ 155
от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
Уровень среднего общего образования
Срок реализации программы – 1 год
(Базовый уровень)**

Разработчик: Асеева М.В.,
учитель физической культуры
МОУ «СОШ № 20»
высшая квалификационная категория

г. Ухта, Республика Коми 2022 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

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

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

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

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

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

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

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

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

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

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выпускник научится:

Регулятивные УУД

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

Познавательные УУД

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

Коммуникативные УУД

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

- 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).

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» выпускник научится:

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

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью;
- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности;
- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Выпускник получит возможность научиться:

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

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

11 класс

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.

Материал используется на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий в разделе «Физическое совершенствование».

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

Материал используется в разделе «Физическое совершенствование».

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.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3.1.Тематический план

класс - 11

год обучения - 2

всего часов / кол-во н/ч - 68/2

№	Тема	Количество часов для освоения каждой темы/раздела
1	Тема1.Легкая атлетика.	8
1.1	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	1
1.2	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники бега в равномерном темпе. Правила безопасности при занятиях туризмом.	1
1.3	Развитие общей выносливости. Совершенствование беговых легкоатлетических упражнений. Прохождение туристической полосы препятствий (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.4	Развитие быстроты. Совершенствование техники низкого старта, прыжка в длину с разбега, эстафетного бега (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.5	Развитие общей выносливости. Бег в переменном темпе 3000 м. – юноши, 2000 м. – девушки (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.6	Развитие быстроты. Совершенствование техники прыжков и прыжковых упражнений, бег на результат 30 м (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.7	Развитие быстроты. Совершенствование техники низкого старта, бег 100м (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.8	Развитие общей выносливости. Бег 3000 м. – юноши, 2000 м. – девушки (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
2	Тема2. Спортивные игры.	35
2.1	Правила безопасности на уроках по футболу и мини-футболу. Совершенствование техники перемещений игрока без мяча, удара по неподвижному мячу. Учебная игра. Развитие быстроты.	1
2.2	Развитие ловкости. Изучение техники передач в движении, ведения с изменением направления, защитных действий. Учебная игра.	1
2.3	Развитие силы. Совершенствование техники передач, ведения с сопротивлением защитника. Совершенствование общеразвивающих упражнений.	1
2.4	Развитие силы. Совершенствование техники ударов из стандартных положений. Изучение отбора мяча перехватом. Учебная игра.	1
2.5	Развитие ловкости. Совершенствование приёмов игры в футбол. Учебная игра двумя мячами. Совершенствование специальных упражнений.	1
2.6	Развитие ловкости. Совершенствование приёмов игры в футбол. Учебная игра. Совершенствование общеразвивающих упражнений.	1
2.7	Развитие ловкости. Совершенствование приёмов игры в мини-футбол. Совершенствование специальных упражнений. Учебная игра.	1
2.8	Развитие ловкости. Развитие ловкости. Совершенствование приёмов игры в мини-футбол. Учебная игра двумя мячами.	1
2.9	Развитие ловкости. Изучение групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1
2.10	Развитие ловкости. Совершенствование взаимодействий 2-х игроков. Учебная игра.	1
2.11	Развитие быстроты. Комбинации перемещений. Совершенствование приёмов игры в футбол (ведение с сопротивлением соперника.).	1
2.12	Развитие ловкости. Совершенствование взаимодействий 3-х игроков. Учебная игра.	1
2.13	Развитие ловкости. Изучение групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1

2.14	Развитие ловкости. Изучение групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1
2.15	Развитие силы. Совершенствование техники передач, ведения с сопротивлением защитника. Совершенствование общеразвивающих упражнений.	1
2.16	Развитие ловкости. Учебная игра. Организация и проведение спортивных игр с младшими школьниками и сверстниками. Учебная игра.	1
2.17	Правила безопасности на уроках баскетбола. Комбинации перемещений. Совершенствование техники ведения, броска в кольцо. Развитие быстроты.	1
2.18	Развитие быстроты. Комбинации перемещений. Совершенствование приёмов игры в баскетбол (ведение с сопротивлением соперника.).	1
2.19	Развитие ловкости. Совершенствование приёмов игры в баскетбол (ведение, передача, бросок).	1
2.20	Развитие ловкости. Изучение техники броска снизу двумя руками. Тактические действия в нападении.	1
2.21	Развитие силы. Совершенствование техники ловли и передачи в прыжке. Личная защита.	1
2.22	Развитие ловкости. Совершенствование технических приёмов игры в баскетбол. Комбинации перемещений.	1
2.23	Развитие ловкости. Совершенствование тактических действий: "борьба за мяч, не попавший в кольцо", "малая восьмерка".	1
2.24	Развитие силы. Совершенствование техники броска в прыжке. Совершенствование техники ловли и передач при передвижении в парах и тройках.	1
2.25	Развитие ловкости. Совершенствование быстрого прорыва (3:2). Организация и проведение спортивных игр с младшими школьниками и сверстниками. Учебная игра.	1
2.26	Развитие силы. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники ловли и передачи мяча при передвижении в парах и тройках.	1
2.27	Развитие ловкости. Совершенствование техники броска в прыжке, ведения мяча, быстрого прорыва. Учебная игра.	1
2.28	Развитие ловкости. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением соперника. Учебная игра.	1
2.29	Развитие ловкости. Совершенствование техники броска в прыжке, штрафного броска, ведения.	1
2.30	Развитие ловкости. Изучение групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1
2.31	Развитие силы. Совершенствование техники изученных бросков в кольцо, передач, ведения мяча.	1
2.32	Развитие ловкости. Совершенствование взаимодействий 2-х игроков. Учебная игра.	1
2.33	Развитие ловкости. Совершенствование техники выполнения ловли и передачи мяча в движении по "восьмерке", бросок в прыжке.	1
2.34	Правила безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники перемещений в стойке. Изучение техники приема и передачи мяча у сетки. Развитие координации.	1
2.35	Развитие координации. Совершенствование приёмов игры в нападении. Организация и проведение спортивных игр с младшими школьниками и сверстниками. Учебная игра.	1
3	Тема 3. Лыжная подготовка.	10
3.1	Инструктаж по ПБ на уроках лыжной подготовки, обучение способам переноски лыж. Значение занятий лыжным спортом. Развитие силы.	1
3.2	Совершенствование техники одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного конькового хода. Повторное прохождение отрезков.	1
3.3	Совершенствование техники скользящего шага, одновременного двухшажного хода, попеременного двухшажного хода. Игры народов Севера.	1
3.4	Развитие общей выносливости. Эстафеты на лыжах. Игры народов Коми. Значение занятий лыжным спортом. Правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	1
3.5	Развитие выносливости. Совершенствование техники преодоления бугра. Непрерывное передвижение до 5 км (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
3.6	Развитие выносливости. Изучение техники одновременного двухшажного конькового хода.	1
3.7	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники классических ходов.	1

3.8	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники коньковых ходов. Элементы техники национальных видов спорта.	1
3.9	Совершенствование техники коньковых ходов. Обучение пониманию взаимосвязи физической культуры с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по предмету.	1
3.10	Развитие выносливости. Непрерывное передвижение до 4 км (д), 5 км (ю) (в рамках подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК "ГТО").	1
4	Тема 4. Гимнастика.	7
4.1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование техники выполнения строевых упражнений на месте и в движении.	1
4.2	Развитие ловкости. Изучение основ законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
4.3	Развитие гибкости. Совершенствование техники опорных прыжков. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения и единоборства в парах.	1
4.4	Развитие гибкости. Совершенствование техники выполнения стоек и упоров. Обучение приемам борьбы за выгодное положение. Изучение современных оздоровительных систем физического воспитания, их роли в формировании здорового образа жизни.	1
4.5	Развитие гибкости. Совершенствование техники лазания. Гимнастическая полоса препятствий. Гимнастика при умственной и физической деятельности.	1
4.6	Совершенствование техники выполнения упражнений в висах и упорах по программе Президентских состязаний.	1
4.7	Развитие ловкости. Правила безопасности на занятиях плаванием. Прикладные способы плавания. Общеразвивающие упражнения.	1
1	Тема 1. Легкая атлетика.	8
1.9	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование метаний. Развитие общей выносливости. Правила безопасности при занятиях туризмом.	1
1.10	Развитие общей выносливости. Бег в переменном темпе 3000 м. – юноши, 2000 м. – девушки (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.11	Совершенствование техники прыжка в длину с места, разбега (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО"). Тестирование по программе Президентских состязаний.	1
1.12	Развитие ловкости. Совершенствование техники эстафетного бега. Доврачебная помощь при травмах. Кроссовая подготовка (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО).	1
1.13	Развитие ловкости. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Прохождение туристической полосы препятствий. Виды ориентирования.	1
1.14	Развитие ловкости. Совершенствование техники эстафетного бега, спринта (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО"). Прохождение туристической полосы препятствий.	1
1.15	Развитие быстроты. Совершенствование техники низкого старта, бег 100м (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.16	Дифференцированный зачёт.	1
	Всего	68

3.2. Реализация воспитательного потенциала урока.

предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

3.3. Электронные образовательные цифровые ресурсы

- Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru>
 - «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- <http://windows.edu.ru>
 - «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://schoolkollektion.edu.ru>
 - «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - <http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>
 - ФГБНУ «ФИПИ» <https://fipi.ru>
 - Сайт Министерства образования и науки РФ <http://www.mon.gov.ru>
 - Сайт Рособразования <http://www.ed.gov.ru>
 - Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
 - Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru>
 - Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования <http://www.ndce.edu.ru>
 - Школьный портал <http://www.portalschool.ru>
 - Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>
 - Российский портал открытого образования <http://www.opennet.edu.ru>
 - Газета «1 сентября» www.1september.ru
 - Журнал «Наука и образование» www.edu.rin.ru
 - Сайт издательства «Вентана-Граф» www.vgf.ru
- Сайт издательства «Дрофа» www.drofa.ifabrika.ru