

Приложение № 1.27
к основной образовательной программе
среднего общего образования, утвержденной
приказом МАОУ лицей № 39
30.08.2023г.№57

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
«Общефизическая подготовка»
для 10-11 классов

| Содержание | | Стр. |
|-------------------|---|-------------|
| 1. | Планируемые результаты освоения учебного курса | 3 |
| 2. | Содержание учебного курса | 11 |
| 3. | Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы | 13 |

1. Планируемые результаты освоения программы учебного курса «Общефизическая подготовка»

Личностные результаты освоения программы:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения программы:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения программы:

Выпускник научится:

- 1) использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- 2) рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- 3) характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 4) определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об

особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);

- 5) разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- 6) руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- 7) руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- 1) характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- 2) характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- 3) характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- 4) определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- 5) давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- 6) характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 1) использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- 2) составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- 3) классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- 4) самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- 5) тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

б) взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

1) вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;

2) проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

3) проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

1) выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

2) выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

3) выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

4) выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

5) выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);

6) выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

7) выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;

8) выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;

9) выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

1) выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

2) преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

3) осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

4) выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

5) самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

2. Содержание учебного курса «Общефизическая подготовка»

Социокультурные основы. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической,

физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня,

недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых

и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое

и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши). Владение различными способами выполнения прикладных Упражнений из базовых видов спорта школьной программы

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность. **Лыжная подготовка:** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы

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

11 класс (1ч)

| № | Тема | Реализация воспитательного потенциала урока с учетом РП воспитания | Кол-во часов |
|---|---|--|--------------|
| 1 | Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. | | 1 |
| 2 | Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). | | 1 |
| 3 | Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. | | 1 |
| 4 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | | 1 |
| 5 | Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации. | Работа в парах с целью воспитания уважительного отношения к партнеру | |
| 6 | Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). | | 1 |
| 7 | Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». | | 1 |
| 8 | Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. | | 1 |

| | | | |
|----|---|---|----------|
| 9 | Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. | Подвижные игры, помогающие поддержать мотивацию детей к занятиям спортом | 1 |
| 10 | Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). | | 1 |
| 11 | Запрыгивание с последующим спрыгиванием. | | 1 |
| 12 | Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. | | 1 |
| 13 | Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. | | 1 |
| 14 | Комплексы упражнений с набивными мячами. | Работа в парах с целью воспитания уважительного отношения к партнеру | 1 |
| 15 | Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. | Демонстрация обучающимся примеров ответственного отношения к выбору физической нагрузки | 1 |
| 16 | Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. | | 1 |
| 17 | Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). | | 1 |
| 18 | Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. | | 1 |
| 19 | Бег с препятствиями. | | 1 |
| 20 | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования | | 8 |
| 21 | Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). | | 1 |
| 22 | Развитие быстроты. Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на 2 руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. | | 1 |
| 23 | Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. | | 1 |
| 24 | Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления | Демонстрация обучающимся примеров ответственного отношения к выбору физической нагрузки | 1 |
| 25 | Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. | | 1 |

| | | | |
|----|--|---|-----------|
| 26 | Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). | Работа в парах с целью воспитания уважительного отношения к партнеру | 1 |
| 27 | Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). | | 1 |
| 28 | Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). | | 18 |
| 29 | Специализированные комплексы упражнений на развитие координации. | | 1 |
| 30 | Развитие силы. Лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. | Демонстрация обучающимся примеров ответственного отношения к выбору физической нагрузки | 1 |
| 31 | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений | | 1 |
| 32 | Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. | Работа в парах с целью воспитания уважительного отношения к партнеру | 1 |
| 33 | Преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырёх шагов вперед- вверх на дальность и заданное расстояние. | | 1 |

116 (2ч)

| № | Тема | Реализация воспитательного потенциала урока с учетом РП воспитания | Кол-во часов |
|----|---|--|--------------|
| | | | |
| 1 | Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. | | 1 |
| 2 | . Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. | | 1 |
| 3 | Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). | | 1 |
| 4 | Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). | | 1 |
| 5 | Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. | | 1 |
| 6 | Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. | | 1 |
| 7 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | | 1 |
| 8 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | | 1 |
| 9 | Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации. | Работа в парах с целью воспитания уважительного отношения к партнеру | 1 |
| 10 | Специализированные комплексы упражнений на развитие координации. | | 1 |
| 11 | Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). | | 1 |
| 12 | Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). | | 1 |
| 13 | Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». | | 1 |
| 14 | Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». | | 1 |
| 15 | Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. | | 1 |
| 16 | Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. | | 1 |
| 17 | Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. | Подвижные игры, помогающие поддержать мотивацию детей к | 1 12 |

| | | | |
|----|---|---|----------|
| | | занятиям спортом | |
| 18 | Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. | | 1 |
| 19 | Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). | | 1 |
| 20 | Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). | | 11 |
| 21 | Запрыгивание с последующим спрыгиванием. | | 1 |
| 22 | Запрыгивание с последующим спрыгиванием. | | 1 |
| 23 | Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. | | 1 |
| 24 | Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. | | 1 |
| 25 | Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. | | 1 |
| 26 | Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. | | 1 |
| 27 | Комплексы упражнений с набивными мячами. | Работа в парах с целью воспитания уважительного отношения к партнеру | 1 |
| 28 | Комплексы упражнений с набивными мячами. | | 1 |
| 29 | Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. | Демонстрация обучающимся примеров ответственного отношения к выбору физической нагрузки | 1 |
| 30 | Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. | | 1 |
| 31 | Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. | | 1 |
| 32 | Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. | | 1 |
| 33 | Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). | | 1 |
| 34 | Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). | | 1 |
| 35 | Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. | | 1 |
| 36 | Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. | | 1 |
| 38 | Бег с препятствиями. | | 1 |
| 39 | Бег с препятствиями. | | 1 |
| 40 | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования | | 8 |
| 41 | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования | | 1 |
| 42 | Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). | | 1 |
| 43 | Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). | | 1 |
| 44 | Развитие быстроты. Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на 2 руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. | | 1 |

| | | | |
|----|---|---|-----------|
| 45 | Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. | | |
| 46 | Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. | | 1 |
| 47 | Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. | | 1 |
| 48 | Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления | Демонстрация обучающимся примеров ответственного отношения к выбору физической нагрузки | 1 |
| 49 | Прыжки с поворотами на точность приземления | | 1 |
| 50 | Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. | | 1 |
| 51 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты. | | 1 |
| 52 | Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). | Работа в парах с целью воспитания уважительного отношения к партнеру | 1 |
| 53 | Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). | | 1 |
| 54 | Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). | | 1 |
| 55 | Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). | | 1 |
| 56 | Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). | | 18 |
| 57 | Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). | | 1 |
| 58 | Специализированные комплексы упражнений на развитие координации. | | 1 |
| 59 | Специализированные комплексы упражнений на развитие координации. | | 1 |
| 60 | Развитие силы. Лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. | Демонстрация обучающимся примеров ответственного отношения к выбору физической | 1 |

| | | нагрузки | |
|----|--|--|---|
| 61 | Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. | | |
| 62 | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений | | 1 |
| 63 | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений | | 1 |
| 64 | Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. | Работа в парах с целью воспитания уважительного отношения к партнеру | 1 |
| 65 | Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. | | 1 |
| 66 | Преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырёх шагов вперед- вверх на дальность и заданное расстояние. | | 1 |