

Приложение № 1.20
к основной образовательной программе
среднего общего образования, утвержденной
приказом МАОУ лицей № 39
от 30.08.2023г.№57

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для 10-11 классов

Содержание		Стр.
1.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	3
2.	Содержание учебного предмета	11
3.	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	14

1. Планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

Требования к результатам освоения ООП СОО	Планируемые результаты освоения ООП СОО (уточнение и конкретизация)	
	У выпускника будут сформированы	Выпускник получит возможность для формирования
<p>Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, антикоррупционное мировоззрение, правосознание, экологическую</p>	<p>-российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение 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);</p> <p>-гражданская позиция 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;</p> <p>-готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>-мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p> <p>-основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;</p>	<p><i>-уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;</i></p> <p><i>-общекультурной компетентности, отражающей личностные и гражданские позиции;</i></p> <p><i>-чувства причастности к историко- культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм;</i></p> <p><i>-уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;</i></p> <p><i>-готовности к участию в общественной жизни;</i></p> <p><i>-готовности к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц;</i></p> <p><i>-готовности к отстаиванию собственных прав и свобод человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;</i></p> <p><i>-осознанного понимания своего места в поликультурном мире;</i></p> <p><i>-ценностей демократии и социальной солидарности;</i></p> <p><i>-готовности к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;</i></p> <p><i>-готовности к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих личностные и общественные права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления,</i></p>

Требования к результатам освоения ООП СОО	Планируемые результаты освоения ООП СОО (уточнение и конкретизация)	
	У выпускника будут сформированы	Выпускник получит возможность для формирования
культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.	<ul style="list-style-type: none"> -готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; -толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в 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; -навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; -готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; -сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; -эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; -принятие и способность реализации 	<ul style="list-style-type: none"> <i>общественно значимой деятельности;</i> <i>-принятия идей интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;</i> <i>-уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;</i> <i>-компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</i> <i>-правовой культуры, необходимой для становления гражданского общества;</i> <i>-ценностно-смысловых основ служения Отечеству;</i> <i>-компетентности к саморазвитию и самообновлению;</i> <i>-адекватной позитивной самооценки и «Я-концепции»;</i> <i>-установки на реализацию позитивных жизненных планов, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению;</i> <i>-эмпатии, как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия;</i> <i>-принятия гуманистических ценностей, осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;</i> <i>-позитивного отношения к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;</i> <i>-способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружеского);</i> <i>-нравственного сознания на теоретическом и быденном уровне;</i>

Требования к результатам освоения ООП СОО	Планируемые результаты освоения ООП СОО (уточнение и конкретизация)	
	У выпускника будут сформированы	Выпускник получит возможность для формирования
	<p>ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>-бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p>-осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;</p> <p>-отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p> <p>-экологическое мышление, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;</p> <p>-опыт эколого-направленной деятельности;</p> <p>-ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p>	<p><i>-навыков сотрудничества в системе дистанционного образования;</i></p> <p><i>-готовности и способности отстаивать личное достоинство, собственное мнение,</i></p> <p><i>-морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства;</i></p> <p><i>-поведения, соответствующего моральным нормам и этическим требованиям общества;</i></p> <p><i>-антикоррупционного сознания;</i></p> <p><i>-готовности к научно-техническому творчеству;</i></p> <p><i>-выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;</i></p> <p><i>-системного мышления, соответствующего уровню развития современной экономики и общества;</i></p> <p><i>-эстетического вкуса как основы ценностного отношения к культурному достоянию;</i></p> <p><i>-готовности к эстетическому обустройству собственного быта;</i></p> <p><i>-устойчивой мотивации к реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни;</i></p> <p><i>-потребности трудиться, уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности;</i></p> <p><i>-готовности к самообслуживанию, включая выполнение домашних обязанностей уважения ко всем формам собственности, готовности к защите своей собственности, экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;</i></p>

Требования к результатам освоения ООП СОО	Планируемые результаты освоения ООП СОО (уточнение и конкретизация)	
	У выпускника будут сформированы	Выпускник получит возможность для формирования
		<ul style="list-style-type: none"> -умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии; готовности и способности обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, трудовой деятельности; положительного образа семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризации традиционных семейных ценностей; -конструктивного отношения к критическим замечаниям, рассмотрение их как ресурса личностного развития.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

Требования к результатам освоения ООП СОО (ФГОС СОО)	Планируемые результаты освоения ООП СОО (уточнение и конкретизация)	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Регулятивные универсальные учебные действия		
Освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в	<ul style="list-style-type: none"> -умению 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; 	<ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи в нестандартных ситуациях; -при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения; -выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ; -основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;

Требования к результатам освоения ООПСОО (ФГОС СОО)	Планируемые результаты освоения ООП СОО (уточнение и конкретизация)	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<p>познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> -умению самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; -навыкам 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; -ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; -выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; -сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью; -самостоятельно проектировать и организовывать свою индивидуальную и групповую деятельность, организовывать своё время с использованием ИКТ; -соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; -с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей; -самостоятельно и совместно с другими авторами разрабатывать систему параметров и критериев оценки эффективности и продуктивности реализации проекта или 	<ul style="list-style-type: none"> <i>-организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;</i> <i>-осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;</i> <i>-адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;</i> <i>-выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;</i> <i>-основам саморегуляции эмоциональных состояний;</i> <i>-прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей;</i> <i>-адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;</i> <i>-оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;</i> <i>-построению жизненных планов во временной перспективе.</i> <i>выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения.</i>

Требования к результатам освоения ООПСОО (ФГОС СОО)	Планируемые результаты освоения ООП СОО (уточнение и конкретизация)	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
	<p>исследования на каждом этапе реализации и по завершении работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> -адекватно оценивать риски реализации проекта и проведения исследования и предусматривать пути минимизации этих рисков; -адекватно оценивать последствия реализации своего проекта (изменения, которые он повлечет в жизни других людей, сообществ); -адекватно оценивать дальнейшее развитие своего проекта или исследования, видеть возможные варианты применения результатов. <p>оценивать ресурсы, в том числе и нематериальные (такие, как время), необходимые для достижения поставленной цели.</p>	
Коммуникативные универсальные учебные действия		
	<ul style="list-style-type: none"> -умению продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; -самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владению навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умению ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; 	<ul style="list-style-type: none"> -Учитывать отличительные особенности коммуникации в сотрудничестве других людей от собственной позиции; -учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; -понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; -продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; -договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Требования к результатам освоения ООПСОО (ФГОС СОО)	Планируемые результаты освоения ООП СОО (уточнение и конкретизация)	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
	<ul style="list-style-type: none"> -умению использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; -владению языковыми средствами - умением ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; -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; -ориентироваться в содержании самостоятельно выбранного текста и понимать его целостный смысл; -самостоятельно находить в тексте требуемую информацию; -самостоятельно находить доводы в защиту своей точки зрения; -на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов; 	<ul style="list-style-type: none"> -брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство); -осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра; -в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; -вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка; -следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия; -готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности; -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

Требования к результатам освоения ООПСОО (ФГОС СОО)	Планируемые результаты освоения ООП СОО (уточнение и конкретизация)	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
	<p>- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию;</p> <p>- самостоятельно формулировать вопросы к сообщению, создавать краткое описание сообщения;</p> <p>- цитировать фрагменты сообщения;</p> <p>- самостоятельно готовить аудиовидеоподдержку, включая выступление перед дистанционной аудиторией;</p> <p>- самостоятельно участвовать в обсуждении (аудиовидеофорумы, текстовые форумы) с использованием возможностей Интернета;</p> <p>- осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве РФ;</p> <p>- вступать в коммуникацию с держателями различных типов ресурсов, точно и объективно презентуя свой проект или возможные результаты исследования, с целью обеспечения продуктивного взаимовыгодного сотрудничества</p>	<p>зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;</p> <p>- распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений;</p> <p>- 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;</p> <p>- анализировать изменения своего эмоционального состояния в процессе чтения, получения и переработки полученной информации и её осмысления;</p> <p>- выявлять имплицитную информацию текста на основе сопоставления иллюстративного материала с информацией текста, анализа подтекста (использованных языковых средств и структуры текста);</p> <p>- критически относиться к рекламной информации;</p> <p>- находить способы проверки противоречивой информации;</p> <p>- определять достоверную <i>информацию в случае наличия противоречивой или конфликтной ситуации;</i></p> <p>- <i>находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого;</i></p> <p>- <i>искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;</i></p> <p>- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и</p>

Требования к результатам освоения ООПСОО (ФГОС СОО)	Планируемые результаты освоения ООП СОО (уточнение и конкретизация)	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
		<i>фиксировать противоречия в информационных источниках понимать сообщения, используя при их восприятии внутренние и внешние ссылки, различные инструменты поиска, справочные источники (включая двуязычные).</i>
Познавательные универсальные учебные действия		
	<ul style="list-style-type: none"> -навыкам познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыкам разрешения проблем; -самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; -умению определять назначение и функции различных социальных институтов; -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; -менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности. -самостоятельно осуществлять фиксацию изображений и звуков в ходе проектной деятельности; самостоятельно выбирать технические средства ИКТ для фиксации изображений и звуков в соответствии с поставленной целью; -самостоятельно проводить обработку 	<ul style="list-style-type: none"> -ставить проблему, обосновывать ее и аргументировать актуальность; -самостоятельно проводить исследование на основе теоретических и эмпирических методов; -выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов; -делать умозаключения (индуктивные и по аналогии) и выводы на основе аргументации; -выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия; -использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках различать творческую и техническую фиксацию звуков и изображений; -использовать возможности ИКТ в творческой деятельности, связанной с искусством; -осуществлять трёхмерное сканирование. -создавать текст на иностранном языке с использованием слепого десятипальцевого клавиатурного письма; -использовать компьютерные инструменты, упрощающие расшифровку аудиозаписей; -создавать мультипликационные фильмы; -создавать виртуальные модели трёхмерных объектов;

Требования к результатам освоения ООПСОО (ФГОС СОО)	Планируемые результаты освоения ООП СОО (уточнение и конкретизация)	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
	<p>цифровых фотографий с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, создавать презентации на основе цифровых фотографий;</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно проводить обработку цифровых звукозаписей с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов; -самостоятельно осуществлять видеосъёмку и проводить монтаж отснятого материала с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов.; -самостоятельно сканировать текст и осуществлять распознавание сканированного текста; -самостоятельно осуществлять редактирование и структурирование текста в соответствии с его смыслом средствами текстового редактора; -самостоятельно создавать текст на основе расшифровки аудиозаписи, в том числе нескольких участников обсуждения, осуществлять письменное смысловое резюмирование высказываний в ходе обсуждения; -самостоятельно использовать средства орфографического и синтаксического контроля русского текста и текста на иностранном языке. -самостоятельно создавать различные геометрические объекты с использованием возможностей специальных компьютерных 	<ul style="list-style-type: none"> -использовать музыкальные редакторы, клавишные и кинетические синтезаторы для решения творческих задач; -проектировать дизайн сообщений в соответствии с задачами и средствами доставки; -проводить естественно- научные и социальные измерения, вводить результаты измерений и других цифровых данных и обрабатывать их, в том числе статистически и с помощью визуализации; -проектировать виртуальные и реальные объекты и процессы, использовать системы автоматизированного проектирования. -решать задачи, находящиеся на стыке нескольких учебных дисциплин; -использовать основной алгоритм исследования при решении своих учебно- познавательных задач; -использовать основные принципы проектной деятельности при решении своих учебно-познавательных задач и задач, возникающих в культурной и социальной жизни; -использовать элементы математического моделирования при решении исследовательских задач; -использовать элементы математического анализа для интерпретации результатов, полученных в ходе учебно-исследовательской работы.

Требования к результатам освоения ООПСОО (ФГОС СОО)	Планируемые результаты освоения ООП СОО (уточнение и конкретизация)	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
	<p>инструментов;</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно создавать диаграммы различных видов (алгоритмические, концептуальные, классификационные, организационные, родства и др.) в соответствии с решаемыми задачами; -самостоятельно создавать специализированные карты и диаграммы: географические, хронологические и т.п.; самостоятельно создавать графические объекты с использованием специализированных компьютерных инструментов и устройств -использовать звуковые и музыкальные редакторы в проектно-исследовательской деятельности; -использовать программы звукозаписи и микрофоны в проектно-исследовательской деятельности. -самостоятельно осуществлять различные приёмы поиска информации в Интернете, поисковые сервисы, строить запросы для поиска информации и анализировать результаты поиска; -самостоятельно использовать различные библиотечные, в том числе электронные, каталоги для поиска необходимых книг; -самостоятельно искать информацию в различных базах данных, создавать и заполнять базы данных, в частности использовать различные определители; -самостоятельно формировать собственное 	

Требования к результатам освоения ООПСОО (ФГОС СОО)	Планируемые результаты освоения ООП СОО (уточнение и конкретизация)	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
	<p>информационное пространство: создавать системы папок и размещать в них нужные информационные источники, размещать информацию в Интернете;</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно вводить результаты измерений и другие цифровые данные для их обработки, в том числе статистической и визуализации; -самостоятельно строить математические модели; -самостоятельно проводить эксперименты и исследования в виртуальных лабораториях в процессе проектной деятельности. <p>самостоятельно моделировать с использованием виртуальных конструкторов;</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно конструировать и моделировать с использованием материальных конструкторов с компьютерным управлением и обратной связью; -формулировать научную гипотезу, ставить цель в рамках исследования и проектирования, исходя из культурной нормы и соотносясь с представлениями об общем благе; восстанавливать контексты и пути развития того или иного вида научной деятельности, определяя место своего исследования или проекта в общем культурном пространстве; -отслеживать и принимать во внимание тренды и тенденции развития различных видов деятельности, в том числе научных, учитывая их при постановке собственных целей; -решать учебно-познавательные и учебно- 	

Требования к результатам освоения ООПСОО (ФГОС СОО)	Планируемые результаты освоения ООП СОО (уточнение и конкретизация)	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
	<p>практические задачи, требующие полного и критического понимания текста;</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно структурировать текст; -самостоятельно преобразовывать текст, используя новые формы представления информации: формулы, графики, диаграммы, таблицы (в том числе динамические, электронные, в частности в практических задачах), переходить от одного представления данных к другому; самостоятельно интерпретировать текст; -самостоятельно связывать информацию, обнаруженную в тексте, со знаниями из других источников; -самостоятельно оценивать утверждения, сделанные в тексте, исходя из своих представлений о мире; -использовать полученный опыт восприятия информационных объектов для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о полученном сообщении (прочитанном тексте). -организовывать сообщения в виде линейного или включающего ссылки представления для самостоятельного просмотра через браузер; -самостоятельно работать с особыми видами сообщений: диаграммами (алгоритмические, концептуальные, классификационные, организационные, родства и др.), картами (географические, хронологические) и спутниковыми фотографиями, в том числе в системах глобального позиционирования; 	

Требования к результатам освоения ООП СОО (ФГОС СОО)	Планируемые результаты освоения ООП СОО (уточнение и конкретизация)	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
	<p>-самостоятельно проводить деконструкцию сообщений, выделение в них структуры, элементов и фрагментов;</p> <p>-находить различные источники материальных и нематериальных ресурсов, предоставляющих средства для проведения исследований и реализации проектов в различных областях деятельности человека.</p>	

Предметные результаты освоения программы:

Требования к результатам освоения ООП СОО	Планируемые результаты освоения учебного предмета (уточнение и конкретизация)
<p>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);</p> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <p>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»;</p> <p>2) рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</p> <p>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;</p> <p>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);</p> <p>5) разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим</p>

<p>и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>6) для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;</p> <p>7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</p>	<p>дня и учебной недели;</p> <p>б) руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>7) руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <p>1) характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;</p> <p>2) характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;</p> <p>3) характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</p> <p>4) определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> <p>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;</p> <p>б) характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p><i>Выпускник научится:</i></p> <p>1) использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>2) составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>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);</p> <p>4) самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать</p>
---	--

<p>овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;</p> <p>овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>5) тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>6) 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.</p> <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <p>1) вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;</p> <p>2) проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <p>3) проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p><i>Выпускник научится:</i></p> <p>1) выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>2) выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>3) выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>4) выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>5) выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);</p> <p>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);</p> <p>7) выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;</p> <p>8) выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе,</p>
---	--

	<p>ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>9) выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).</p> <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ol style="list-style-type: none">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 предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. 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 самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: теоретическое 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

№	Тема	Кол-во часов
1	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.	1
2	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации	1
3	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
	Легкая атлетика.	10
4	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности. Высокий и низкий старт.	1
5	Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Бег на короткие дистанции.	1
6	Бег на результат на 100 м Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	1
7*	Эстафетный бег Прикладное значение легкоатлетических упражнений. <i>Семейная эстафета «Я, ты, он, она-вместе дружная семья»</i>	1
8	Бег в равномерном и переменном темпе 15–20 мин. Бег на 2000,3000 м	1
9	Прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега	1
10	Метание мяча весом 150 на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20м. Метание гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена, лежа;	1
11	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Прыжки и многоскоки. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности	1
12	Эстафеты, круговая тренировка. 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.	1
13*	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Развитие координационных способностей (челночный бег). <i>« Мы волонтеры за спорт» спортивная эстафета</i>	1
	Баскетбол.	5
14	Техника безопасности на уроках баскетбола. Основы организации и проведения спортивно-массовых	1

	соревнований. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
15	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1
16	Варианты ведения, бросков мяча, без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
17	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1
18	Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.	1
	Гимнастика с элементами акробатики.	13
19	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.	1
20	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	1
21	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
22	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	1
23	Совершенствование общеразвивающих упражнений с набивными мячами (весом до 2 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой.	1
24	Совершенствование висов и упоров.	1
25	Совершенствование акробатических упражнений	1
26	Комбинации из ранее освоенных элементов. Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.	1
2 7	Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), аэробики, дартса.	1
28	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений	1
29	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. <i>Спортивная эстафета ко Дню борьбы со СПИДом "Здоровым быть здорово!"</i>	1
30	Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей). Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	1
	Волейбол	2
31	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).	1

32	. Варианты подач мяча.	1
33	Варианты нападающего удара через сетку Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры).	1
	Лыжная подготовка.	17
34	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Закрепление навыков закаливания.	1
35	Переход с одновременно одношажного хода на попеременно двухшажный ход.	1
36	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил.	1
37	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование	1
38	Переход с одновременно двушажного хода на попеременные.	1
39	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	1
40	Переход с одновременно двушажного хода на попеременные.	1
41	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
42	Преодоление подъемов и препятствий.	
43	Подъем «елочкой», «полуелочкой».	1
44	Торможение «плугом», «упором».	1
45	Спуск с уклонов.	1
46	Переход с одновременно бесшажного хода на попеременно двухшажный ход.	1
47	Преодоление подъемов и препятствий.	1
48	Преодоление подъемов и препятствий.	1
49*	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 8км (юноши)	1
50	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши). <i>Эстафета « Герои Отечества»</i>	1
	Элементы единоборств.	8
51	Техника безопасности. Приемы самостраховки.	1
52	Приемы борьбы лежа и стоя.	1
53	Силовые упражнения и единоборства в парах	1
54	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов.	1
55	Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.	1
56	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	1
57	Учебная схватка.	1
58	Самоконтроль при занятиях единоборствами. Учебная схватка	1
	Волейбол	2
59	Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. Варианты подач мяча, игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	1
60	Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной	1

	тренировки, утренней гимнастики и др.). Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	
	Легкая атлетика	5
61	Тестовая работа.	1
62	Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; Бег на короткие дистанции	1
63	Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега. Прыжки в высоту с разбега. <i>Спортивная эстафета «Веселые старты»</i>	1
64	Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1
65*	Эстафетный бег. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега	1
	Футбол.	2
66	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1
67	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	1
	Плавание	1
68	Техники плавания (брасс, кроль на груди и спине) (теория). Плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего (теория).	1
		68