

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 26 города Сызрани городского округа
Сызрань Самарской области (ГБОУ СОШ №26 г. Сызрани)

Рассмотрена

на заседании МО учителей
технологического цикла
Протокол № 1
от 31.08.2021г.

Проверена

Заместитель директора по
учебно-методической работе
_____ Шалютина Н.А.

Утверждена

Приказом № 205 от 31.08.2021 г.
Директор ГБОУ СОШ №26 г.
Сызрани
_____ Стягова Т.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре (базовый уровень)
10-11 классы

Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень), на уровне среднего общего образования (10-11 классы), составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.), в соответствии с основной образовательной программой среднего общего образования ГБОУ СОШ №26 г. Сызрани и Учебным планом ГБОУ СОШ №26 г.Сызрани.

Данная рабочая программа реализуется на основе УМК «Физическая культура» 10-11 классы, базовый уровень В.И. Лях, Л.Е Любомирский.

В Учебном плане ГБОУ СОШ №26 г. Сызрани на изучение учебного предмета физическая культура на базовом уровне отводится в 10 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 11 классе – 3 часа в неделю, что составляет - 102 часа в год. Итого на уровне среднего общего образования – 204 часа.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения основной образовательной программы по физической культуре:

- 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;
- 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;
- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применение их в игровой и спортивной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы по физической культуре:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

2.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание в средней школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор

упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

3. Тематическое планирование

10 класс

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
Раздел №1 «Легкая атлетика» - 24 часа			
1.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	1	<p>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;</p> <p>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;</p>
2.	Техника и тактика спринтерского бега на 100 метров	3	
3.	Техника и тактика бега на длинные дистанции (2000-3000 метров)	3	
4.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнут ноги».	3	
5.	Техника тройного прыжка с места.	2	
6.	Техника метания малого мяча с разбега.	2	
7.	Техника эстафетного бега (приём и передача эстафетной палочки).	2	
8.	Бег с изменением скорости движения.	1	
9.	Беговые и прыжковые упражнения, многоскоки, ускорения.	1	
10.	Развитие скоростных качеств.	1	
11.	Развитие выносливости.	1	
12.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
13.	Развитие скоростной выносливости.	1	
14.	Развитие силовых качеств.	1	
15.	Развитие координационных способностей.	1	
Раздел №2 «Гимнастика с элементами акробатики» - 18 часов			
16.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	1	<p>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;</p>
17.	Строевые команды и упражнения.	1	
18.	Акробатика (группировки, перекаты, стойки).	1	
19.	Акробатика (кувырок вперед, назад).	1	
20.	Акробатика (комбинации из 5-7 элементов).	2	
21.	Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	4	
22.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла.	1	
23.	Лазание по канату.	1	
24.	Прыжки со скакалкой.	1	
25.	Упражнения на формирование осанки.	1	
26.	Развитие гибкости.	1	
27.	Развитие равновесия.	1	
28.	Развитие силовой выносливости.	1	
29.	Развитие координации движений.	1	
Раздел №3 «Лыжная подготовка» - 10 часов			
30.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	<p>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (лекция с запланированными ошибками, наличие двигательной активности</p>
31.	Лыжный инвентарь.	1	
32.	Влияние лыжной подготовки на укрепление здоровья и основные системы организма.	1	
33.	Техника классических ходов.	1	

34.	Техника бесшажного хода.	1	на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, получение важного дела, создание ситуации успеха);
35.	Изучение и овладение способов поворотов на месте.	1	
36.	Изучение и овладение способов подъёмов.	1	
37.	Изучение и овладение способов торможения.	1	
38.	Прохождение дистанции 3000-5000 метров.	2	
Раздел №4 «Спортивные игры (баскетбол)» - 16 часов			- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся; - групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
39.	Правила техники безопасности при игре в баскетбол.	1	
40.	Правила игры в баскетбол.	1	
41.	Изучение и овладение элементов баскетбола (ведение мяча).	2	
42.	Изучение и овладение элементов баскетбола (броски мяча в кольцо).	2	
43.	Техника ловли и передачи мяча.	2	
44.	Техника игры в защите и нападении.	1	
45.	Тактика игры в защите и нападении.	1	
46.	Изучение и овладение различных игровых комбинаций.	2	
47.	Учебная игра по правилам.	2	
48.	Развитие ловкости и координационных качеств.	1	- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;
49.	Развитие специальной выносливости.	1	
Раздел №5 «Спортивные игры (волейбол)» - 14 часов			
50.	Правила техники безопасности при игре волейбол.	1	
51.	Правила игры в волейбол.	1	
52.	Изучение и овладение элементов волейбола (подача мяча).	1	
53.	Изучение и овладение элементов волейбола (прием и передачи мяча).	2	
54.	Изучение и овладение элементов волейбола (нападающий удар).	1	
55.	Техника игры в защите и нападении.	2	
56.	Тактика игры в защите и нападении.	2	
57.	Учебная игра по правилам.	2	
58.	Развитие ловкости и координационных качеств.	1	- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся; - поддержка шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной
59.	Развитие специальной выносливости.	1	
Раздел №6 «Легкая атлетика» - 16 часов			
60.	Техника и тактика спринтерского бега на 100 метров	1	
61.	Техника и тактика бега на длинные дистанции (2000-3000 метров)	1	
62.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
63.	Техника тройного прыжка с места.	1	
64.	Техника метания малого мяча с разбега.	1	
65.	Техника эстафетного бега (приём и передача эстафетной палочки).	1	
66.	Бег с изменением скорости движения.	1	
67.	Беговые и прыжковые упражнения, многоскоки, ускорения.	1	
68.	Техника прыжка в длину с места.	1	
69.	Развитие скоростных качеств.	1	
70.	Развитие выносливости.	1	
71.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
72.	Развитие скоростной выносливости.	1	

73.	Развитие силовых качеств.	1	помощи;
74.	Развитие координационных способностей.	1	
Раздел №7 «Физическая культура как область знаний» - 4 часа			- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим событиям, проведение Уроков мужества;
75.	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	
76.	Коррекция осанки и телосложения.	1	
77.	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленностью.	1	
78.	Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1	
Всего		102	

11 класс

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
Раздел №1 «Легкая атлетика» - 24 часа			- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся; - установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;
1.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	1	
2.	Техника и тактика спринтерского бега на 100 метров	3	
3.	Техника и тактика бега на длинные дистанции (2000-3000 метров)	3	
4.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	3	
5.	Техника тройного прыжка с места.	2	
6.	Техника метания малого мяча с разбега.	2	
7.	Техника эстафетного бега (приём и передача эстафетной палочки).	2	
8.	Бег с изменением скорости движения.	1	
9.	Беговые и прыжковые упражнения, многоскоки, ускорения.	1	
10.	Развитие скоростных качеств.	1	
11.	Развитие выносливости.	1	
12.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
13.	Развитие скоростной выносливости.	1	
14.	Развитие силовых качеств.	1	
15.	Развитие координационных способностей.	1	
Раздел №2 «Гимнастика с элементами акробатики» - 18 часов			- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса,
16.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	1	
17.	Строевые команды и упражнения.	1	
18.	Акробатика (группировки, перекаты, стойки).	1	
19.	Акробатика (кувырок вперед, назад).	1	
20.	Акробатика (комбинации из 5-7 элементов).	2	

21.	Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	4	принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;
22.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла.	1	
23.	Лазание по канату.	1	
24.	Прыжки со скакалкой.	1	
25.	Упражнения на формирование осанки.	1	
26.	Развитие гибкости.	1	
27.	Развитие равновесия.	1	
28.	Развитие силовой выносливости.	1	
29.	Развитие координации движений.	1	
Раздел №3 «Лыжная подготовка» - 10 часов			- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (лекция с запланированными ошибками, наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, получение важного дела, создание ситуации успеха);
30.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	
31.	Лыжный инвентарь.	1	
32.	Влияние лыжной подготовки на укрепление здоровья и основные системы организма.	1	
33.	Техника классических ходов.	1	
34.	Техника бесшажного хода.	1	
35.	Изучение и овладение способов поворотов на месте.	1	
36.	Изучение и овладение способов подъёмов.	1	
37.	Изучение и овладение способов торможения.	1	
38.	Прохождение дистанции 3000-5000 метров.	2	
Раздел №4 «Спортивные игры (баскетбол)» - 16 часов			- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся; - групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
39.	Правила техники безопасности при игре в баскетбол.	1	
40.	Правила игры в баскетбол.	1	
41.	Изучение и овладение элементов баскетбола (ведение мяча).	2	
42.	Изучение и овладение элементов баскетбола (броски мяча в кольцо).	2	
43.	Техника ловли и передачи мяча.	2	
44.	Техника игры в защите и нападении.	1	
45.	Тактика игры в защите и нападении.	1	
46.	Изучение и овладение различных игровых комбинаций.	2	
47.	Учебная игра по правилам.	2	
48.	Развитие ловкости и координационных качеств.	1	
49.	Развитие специальной выносливости.	1	
Раздел №5 «Спортивные игры (волейбол)» - 14 часов			- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;
50.	Правила техники безопасности при игре волейбол.	1	
51.	Правила игры в волейбол.	1	
52.	Изучение и овладение элементов волейбола (подача мяча).	1	
53.	Изучение и овладение элементов волейбола (прием и передачи мяча).	2	
54.	Изучение и овладение элементов волейбола (нападающий удар).	1	
55.	Техника игры в защите и нападении.	2	
56.	Тактика игры в защите и нападении.	2	
57.	Учебная игра по правилам.	2	
58.	Развитие ловкости и координационных качеств.	1	
59.	Развитие специальной выносливости.	1	
Раздел №6 «Легкая атлетика» - 16 часов			

60.	Техника и тактика спринтерского бега на 100 метров	1	<p>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;</p> <p>- поддержка шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p>
61.	Техника и тактика бега на длинные дистанции (2000-3000 метров)	1	
62.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнут ноги».	2	
63.	Техника тройного прыжка с места.	1	
64.	Техника метания малого мяча с разбега.	1	
65.	Техника эстафетного бега (приём и передача эстафетной палочки).	1	
66.	Бег с изменением скорости движения.	1	
67.	Беговые и прыжковые упражнения, многоскоки, ускорения.	1	
68.	Техника прыжка в длину с места.	1	
69.	Развитие скоростных качеств.	1	
70.	Развитие выносливости.	1	
71.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
72.	Развитие скоростной выносливости.	1	
73.	Развитие силовых качеств.	1	
74.	Развитие координационных способностей.	1	
Раздел №7 «Физическая культура как область знаний» - 4 часа			<p>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим событиям, проведение Уроков мужества;</p>
75.	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	
76.	Коррекция осанки и телосложения.	1	
77.	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленностью.	1	
78.	Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1	
Всего		102	