

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №7»**

**ПРИНЯТО:**  
педагогическим советом  
протокол от 31.08.2021 г. № 01

**УТВЕРЖДЕНО:**  
приказом МОУ «СОШ №7»  
от 31.08.2021 г. № 01-08/109

**Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
(базовый уровень)**

**уровень среднего общего образования**

Срок реализации – 2 года

**Составитель:**  
учитель физической культуры  
Ярошенко Т. В.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

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

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

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

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

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

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

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

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

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

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

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

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

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

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

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

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Метапредметные результаты включают освоенные универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

**Регулятивные УУД**

**Выпускник научится:**

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

**Познавательные УУД**

**Выпускник научится:**

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

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **Коммуникативные УУД**

#### **Выпускник научится:**

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

### **Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

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

#### **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.

## **Содержание учебного предмета**

### **Базовый уровень**

#### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых испортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

#### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

## Тематическое планирование по физической культуре в 10 классе

Всего – 105 ч

Контрольные работы – 1

№	Тема	Количество часов
<b>Лёгкая атлетика (блок №1) (включая спортивные игры) 25 ч</b>		
<b>1</b>	<b>Беговые упражнения (6ч.)</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На короткие дистанции. Всероссийский физкультурно-спортивным комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).</li> </ul>	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На средние, длинные дистанции, кроссовый бег, спортивная ходьба</li> </ul>	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Эстафеты, челночный бег, барьерный бег</li> </ul>	2
<b>2</b>	<b>Метание гранаты, метание малого мяча</b>	5
<b>3</b>	<b>Прыжковые упражнения(4ч.)</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В длину с места Всероссийский физкультурно-спортивным комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В длину с разбега</li> </ul>	3
<b>4</b>	<b>Баскетбол (техника приемов и командно-тактических действий):</b>	5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра по правилам баскетбола</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски по кольцу</li> </ul>	
<b>5</b>	<b>Волейбол (техника приемов и командно-тактических действий):</b>	5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приемы, передачи, нижняя и верхняя подача мяча, нападающий удар</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра, игровые комбинации</li> </ul>	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (включая строевые упражнения) 19 ч</b>		
<b>1</b>	<b>Совершенствование техники акробатических упражнений (8 ч.)</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Длинный кувырок вперед</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие, выпад вперед, кувырок вперед</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мост стоя</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стойка на кистях</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Акробатические и гимнастические комбинации, ритмическая гимнастика</li> </ul>	4
<b>2</b>	<b>Опорный прыжок.</b>	2
<b>3</b>	<b>Упражнения на гимнастической перекладине (7 ч.):</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Переворот в упор толчком двумя</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подъем в упор силой, соскок</li> </ul>	1

	• Висы	1
	• Соединения из элементов на перекладине	3
4	<b>Лазание по канату, гимнастическая полоса препятствий</b>	2
<b>Лыжная подготовка 36ч.</b>		
1	<b>Передвижение на лыжах (26ч.):</b>	
	• Одновременный двухшажный ход. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Коми национальные игры (Игры народов Севера)	6
	• Одновременный одношажный ход.	6
	• Переходы с одновременных ходов на попеременные	6
	• Коньковый ход	8
2	<b>Спуски со склонов с торможением</b>	3
3	<b>Спуски со склонов с поворотами</b>	3
4	<b>Преодоление подъёмов и препятствий, поворотов. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта Коми национальные игры (Игры народов Севера).</b>	4
<b>Лёгкая атлетика (блок №2) (включая спортивные игры) 25 ч.</b>		
1	<b>Беговые упражнения (5ч.):</b>	
	• На короткие дистанции, спортивная ходьба	3
	• На средние, длинные дистанции, кроссовый бег	2
2	<b>Прыжковые упражнения (5 ч.):</b>	
	• Прыжки в длину с места. Всероссийский физкультурно-спортивным комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
	• Прыжки в длину с разбега	2
	• Прыжки в высоту с разбега	2
3	<b>Метание гранаты, метание малого мяча</b>	2
4	<b>Футбол, мини - футбол, плавание (теория), основы туристской подготовки</b>	2
5	<b>Баскетбол (техника приемов и командно-тактических действий):</b>	5
	• Элементы баскетбола.	
	• Игра.	
6	<b>Волейбол (техника приемов и командно-тактических действий):</b>	5
	• Элементы волейбола.	
	• Игра.	
7	<b>Итоговая контрольная работа.</b>	1
<b>Итого</b>		105
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b> 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		Элемент урока



<p>повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p>	
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</p>	Элемент урока
<p><b>Физическое совершенствование</b></p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p>	Элемент урока

## Тематическое планирование по физической культуре в 11 классе

Всего – 102 ч

Контрольные работы – 1

№	Тема	Количество часов
<b>Лёгкая атлетика (блок №1) (включая спортивные игры) 25 ч</b>		
<b>1</b>	<b>Беговые упражнения (6ч.)</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На короткие дистанции. Всероссийский физкультурно-спортивным комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).</li> </ul>	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На средние, длинные дистанции, кроссовый бег, спортивная ходьба</li> </ul>	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Эстафеты, челночный бег, барьерный бег</li> </ul>	2
<b>2</b>	<b>Метание гранаты, метание малого мяча</b>	5
<b>3</b>	<b>Прыжковые упражнения (4ч.)</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В длину с места Всероссийский физкультурно-спортивным комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В длину с разбега</li> </ul>	3
<b>4</b>	<b>Баскетбол (техника приемов и командно-тактических действий):</b>	5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра по правилам баскетбола</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски по кольцу</li> </ul>	
<b>5</b>	<b>Волейбол (техника приемов и командно-тактических действий):</b>	5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приемы, передачи, нижняя и верхняя подача мяча, нападающий удар</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра, игровые комбинации</li> </ul>	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (включая строевые упражнения) 19ч</b>		
<b>1</b>	<b>Совершенствование техники акробатических упражнений (8 ч.):</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Длинный кувырок вперед</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие, выпад вперед, кувырок вперед</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мост стоя</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стойка на кистях</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Акробатические и гимнастические комбинации, ритмическая гимнастика</li> </ul>	4
<b>2</b>	<b>Опорный прыжок.</b>	2
<b>3</b>	<b>Упражнения на гимнастической перекладине (7 ч.):</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Переворот в упор толчком двумя</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подъем в упор силой, соскок</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Висы</li> </ul>	1

	• Соединения из элементов на перекладине	3
4	<b>Лазание по канату, гимнастическая полоса препятствий</b>	2
<b>Лыжная подготовка 33 ч</b>		
1	<b>Передвижение на лыжах (23ч.):</b>	
	• Одновременный двухшажный ход. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Коми национальные игры (Игры народов Севера)	5
	• Одновременный одношажный ход.	5
	• Переходы с одновременных ходов на попеременные	7
	• Коньковый ход	6
2	<b>Спуски со склонов, торможение</b>	5
3	<b>Преодоление подъёмов и препятствий, поворотов. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта Коми национальные игры (Игры народов Севера).</b>	5
<b>Лёгкая атлетика (блок №2) (включая спортивные игры) 25 ч</b>		
1	<b>Беговые упражнения (5ч.):</b>	
	• На короткие дистанции, спортивная ходьба	3
	• На средние, длинные дистанции, кроссовый бег	2
2	<b>Прыжковые упражнения (5 ч.):</b>	
	• Прыжки в длину с места. Всероссийский физкультурно-спортивным комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
	• Прыжки в длину с разбега	2
	• Прыжки в высоту с разбега	2
3	<b>Метание гранаты, метание малого мяча</b>	2
4	<b>Футбол, мини - футбол, плавание(теория), основы туристской подготовки</b>	2
5	<b>Баскетбол (техника приемов и командно-тактических действий):</b>	5
	• Элементы баскетбола.	
	• Игра.	
6	<b>Волейбол (техника приемов и командно-тактических действий):</b>	5
	• Элементы волейбола.	
	• Игра.	
7	<b>Итоговая контрольная работа.</b>	1
<b>Итого</b>		102
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b> 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.		Элемент урока

<p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p>	
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</p>	Элемент урока
<p><b>Физическое совершенствование</b></p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p>	Элемент урока