**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов составлена в соответствии:

– с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (2010 г.), утверждённым Приказом Министерства и науки Российской Федерации от 17.12.2012 3 1897;

– Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;

– Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Шебалинская СОШ имени братьев Кравченко», утверждённой приказом директора школы от 29.08.2015г. № 46-П;

– Положением о рабочей программе МБОУ «Шебалинская СОШ имени братьев Кравченко», утверждённым приказом директора школы от 29.07.2016 г. № 44-П;

– Примерной программой образовательной программой начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);

– Авторскими программами: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 10–11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2020. – ISBN

Согласно Учебному плану МБОУ «Шебалинская СОШ имени братьев Кравченко» на 2019-2020 учебный год на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах отводится 207 часов, по 105 часов в 10 классе, 102 часа в 11 классе из расчёта 3 часа в неделю.

В авторскую рабочую программу по учебному предмету «Физическая культура» для 10 класса изменения не внесены. В 11 классе на изучение учебного предмета «Физическая культура» согласно Учебному плану МБОУ «Шебалинская СОШ имени братьев Кравченко» предполагается 102 часа, поэтому 105 часов авторской программы сокращены до 102 посредством сокращения часов (с 5 до 2) на изучение темы «Прикладно-ориентированные упражнения» в конце учебного года.

*При организации учебного процесса в данном классе планируется использование следующих форм и методов:*

формы организации учебной деятельности:

- групповые, коллективные, классные, внеклассные.

виды организации учебной деятельности:

- урок, урок-тренировка, урок-игра.

*Методы:*

фронтальный, групповой, станционный, индивидуальный.

*Специфические методы* физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; сопряженного воздействия; строгой регламентации; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой); игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод.

*Общепедагогические методы обучения*. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, особенностей личности, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

К словесным методам относятся: дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование;. комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания

Методы обеспечения наглядности: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы направленного прочувствования двигательного действия; методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.); методы срочной информации.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, обобщающих уроков, урок-соревнование, интегрированных уроков, игровых уроков. При проведении уроков используются фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

*Формы и методы работы с детьми, испытывающими трудности в обучении:*

- разнообразные виды дополнительных тренировочных заданий с целью ликвидации пробелов в знаниях;

- дифференцированное домашнее задание;

- консультационная поддержка и помощь;

- обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание ситуации успеха.

*Средства обучения:*

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс : учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. – 9-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2019.

Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. – 9-е изд. – М. : Просвещение, 2019.

Матвеев А.П. Физическая культура. 8 – 9 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. – 8-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2019.

2. Козёл гимнастический. Канат для лазания. Перекладина гимнастическая. Стенка гимнастическая. Скамейка гимнастическая жёсткая (длина 4 метра). Скакалка. Мат гимнастический. Гимнастический подкидной мостик. Обруч алюминиевый. Сектор для прыжков в высоту. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Лыжи (с креплениями и палками). Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноски и хранения мячей. Сетки волейбольные, баскетбольные, футбольные. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные. Гранаты учебные (500-700 гр.).

*Для реализации программы предполагается использование элементов следующих технологий:*

– здоровьесберегающих технологий (понимание сущности здоровья и здорового образа жизни; отношение к здоровью как к ценности; навыки управления своим здоровьем; знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей; культура межличностных отношений);

- для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

* средства двигательной направленности физические упражнения (физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и минутки «покоя», гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.;
* оздоровительные силы природы (проведение занятий на свежем воздухе);
* гигиенические факторы(выполнение санитарно-гигиенических требований; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах); ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления).

**– технологии уровневой дифференциации** (в обучении на уроках физкультуры можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность учащихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха);

- данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям:

* задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;
* учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности ученика;
* распределение учащихся на медицинские группы с учетом состояния здоровья;
* отдельные задания для учеников специальной медицинской группы;
* для учеников, освобожденных от занятий по состоянию здоровья, разработаны и утверждены темы рефератов;
* привлечение учащихся на дополнительные занятия различными видами спорта и внутришкольные соревнования;
* участие одаренных учащиеся в соревнованиях различных уровней.

**– технологии личностно-ориентированного обучения** (предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредстом занятия физической культурой);

**– игровых технологий**  (учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты** проявляются в индивидуальных социально значимых качествах, которые отражаются прежде всего в готовности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению, ведению здорового образа жизни и бережному отношению к своему здоровью, проявлению толерантности и отстаиванию гражданских позиций, постановке целей и их достижению.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать:

– российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

– гражданскую позицию активного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

– сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, понимание своего места в поликультурном мире;

– сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– 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 непрерывномуобразованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

– принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;

– осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

– сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

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

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность у учащихся межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способность их использовать в познавательной и социальной практике. Обладание этими универсальными действиями и способностями проявляется в готовности осуществлять самостоятельное планирование учебной деятельности, организовывать сотрудничество с педагогами и сверстниками, выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, участвовать в учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности. Поэтому в число основных метапредметных результатов входят:

– умение 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;

– умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

– умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

– умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

– владение языковыми средствами, в том числе умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

– владение навыками 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.

**Предметные результаты** проявляются в опыте использования ценностей физической культуры в удовлетворении индивидуальных интересов учащихся в физическом совершенствовании, укреплении собственного здоровья и оптимизации индивидуальной жизнедеятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах ведения здорового образа жизни, умениях проводить занятия физической культурой с разной функциональной направленностью, организовывать отдых и досуг, активно включаясь в игровую и соревновательную деятельность. Достижению предметных результатов активно содействует включение учащихся в проектную деятельность, навыки и умения в которой формировались в основной школе. В средней школе целесообразно расширить тематику научно-исследовательской (поисковой) проектной деятельности, в которой её формы и организация соотносятся и должны учитывать не только индивидуальные цели и проблемы учащихся, но и коллективные (сохраняется общность цели, интерес в получении коллективного результата). Так, в качестве содержания коллективной проектной деятельности старшеклассников может выступать желание качественной подготовки классной команды к спортивным соревнованиям, где коллективный результат будет определяться подготовкой и участием.

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры отражают:

– умение осознанно использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями из различных оздоровительных систем физической культуры, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Часть 1. Знания о физической культуре**

*Физическая культура как социальное явление и как часть культуры общества и человека.* Истоки возникновения культуры как социального явления, её связь со становлением и развитием физической культуры.

Структурные основы развития культуры, понятие индивидуальной, национальной и мировой культуры. Культура как способ и условие жизнедеятельности человека.

*Основные направления и формы развития физической культуры в современном обществе.* Современные представления о главных направлениях развития физической культуры в обществе и их основных формах организации: оздоровительная физическая культура, спортивно-достиженческая физическая культура, прикладно-ориентированная физическая культура

*Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).* История и современное развитие физкультурного комплекса ГТО, его структурная организация и характеристика нормативных требований для учащихся 10–11 классов.

*Законодательные основы физической культуры в Российской Федерации.* Ознакомление со статьями Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», раскрывающими:

– роль и обязанности государства в развитии физической культуры и спорта;

– права граждан на занятия физической культурой и спортом;

– права граждан на медицинские услуги в процессе занятий физической культурой и спортом;

– права граждан на использование спортивных залов и площадок для организации регулярных занятий физической культурой и спортом населения.

Ознакомление с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» в части обязанностей учащихся бережно относиться к своему здоровью.

Требования Федерального государственного образовательного стандарта в части достижения предметных результатов по физической культуре в средней школе.

**Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.** Понятие «здоровье человека» как структурно-организованного состояния организма человека, характеристика его физиологического, психологического и социального компонентов. Формы и виды наблюдений за состоянием здоровья, характеристика основных признаков здоровья.

*Физическая культура и физическое здоровье.* Ознакомление с высказываниями древних философов и врачей о роли физических упражнений в укреплении и сохранении здоровья человека.

Характеристика факторов, влияющих на физическое здоровье человека.

Раскрытие роли приспособительных (адаптационных) процессов в укреплении физического здоровья человека.

*Физическая культура и психическое здоровье.* Понятие «психическое здоровье», ознакомление с его научными представлениями и связью с физической культурой.

Положительное влияние занятий физическими упражнениями на развитие основных психических процессов внимания, памяти и мышления.

Физическая культура и психические состояния человека, характеристика психических состояний и их связь с его психическим здоровьем. Регулирование психических состояний средствами физической культуры.

*Физическая культура и социальное здоровье.* Понятие «социальное здоровье», ознакомление с его научными представлениями и связью с физической культурой. Физическая культура и нравственные качества личности. Самовоспитание нравственных качеств в процессе занятий физической культурой, ознакомление с нравственными принципами как основой формирования нравственных качеств.

*Физическая культура и профессиональная деятельность.* Ознакомление с содержательным наполнением прикладно-ориентированной физкультурной деятельности, функциональной связью с трудовой деятельностью человека. Место и значение прикладно-ориентированной физкультурной деятельности в освоении и выполнении профессиональной деятельности.

Ознакомление с основными формами организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности.

*Физическая культура и продолжительность жизни человека.* Здоровье и продолжительность жизни человека, характеристика основных признаков и причин старения.

Значение занятий физической культурой в разные периоды жизни человека. Характеристика основных периодов жизни человека.

Определение физического возраста посредством традиционных методик. Роль и значение физической культуры в разные периоды жизни человека.

*Адаптация организма как основа физической подготовки человека.* Понятие «адаптация организма» как врождённого механизма приспособления человека к внешним воздействиям, связь с расширением функциональных возможностей организма и укреплением здоровья. Этап максимальной адаптации (этап максимизации) и его отражение в методических принципах физической подготовки. Этап оптимальной адаптации (этап оптимизации) и его тренировочный эффект в процессе занятий физической культурой и спортом. Этап минимальной адаптации (этап минимизации) и его значение для практики оздоровительной физической культуры.

**Оздоровительные системы физической культуры в здоровом образе жизни современного человека**

*Здоровый образ жизни современного человека.* Характеристика его структурной организации.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Особенности энерготрат и способы их расчёта при разных видах производственной деятельности. Характеристика основных ступеней энерготрат.

Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности, фазовый характер изменения работоспособности в режиме трудового дня и трудовой недели, оптимизация работоспособности средствами оздоровительной физической культуры.

Профилактика и искоренение вредных привычек средствами физической культуры.

Личная гигиена как компонент здорового образа жизни, правила личной гигиены и проведения закаливающих процедур. Банные процедуры и их оздоровительная направленность.

*Оздоровительные системы физической культуры и здоровый образ жизни современного человека.* Основные направления развития оздоровительной физической культуры: ритмическая гимнастика, аэробная гимнастика, силовая гимнастика, атлетическая гимнастика, стретчинг. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.

*Профилактика травм и оказание первой помощи на занятиях физической культурой и спортом.* Правила предупреждения травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

Характеристика травм, которые могут возникнуть во время занятий физической культурой и спортом, причины их возникновения.

Правила и способы оказания первой помощи при травмах и ушибах.

**Часть 2. Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой**

**Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни**

*Основы организации индивидуальной досуговой деятельности.* Виды деятельности в структуре жизнедеятельности современного человека. Основные типы и формы активного отдыха. Распределение времени в режиме учебного дня и учебной недели.

*Организационные основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.* Учёт состояния здоровья и характеристика признаков по ограничению занятий физической культурой и спортом. Функциональные пробы по оценке состояния здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом.

Учёт показателей текущего состояния организма, характеристика субъективных показателей самочувствия. Учёт оперативных показателей состояния организма и их учёт в процессе занятий физической культурой.

*Формы организации занятий в современных системах оздоровительной физической культуры.* Характеристика форм занятий оздоровительной физической культурой разного вида и функциональной направленности.

Особенности планирования индивидуальных урочных занятий оздоровительной физической культуры, разработка планов конспектов Характеристика требований к планированию урочных занятий и основные этапы планирования. Особенности составления конспектов уроков комплексного и целевого типа.

Индивидуализация физических нагрузок посредством расчёта уровня функционального состояния и шкалы его оценки.

Понятие о циклах кондиционной тренировки (базовые и недельные циклы) и их планирование с разной функциональной направленностью. Особенности планирования годичного цикла занятий кондиционной тренировки.

**Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом**

*Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели.* Особенности оптимизации функционального состояния организма средствами занятий физической культурой оздоровительной и гигиенической направленности, способы индивидуализации физкультурно-оздоровительных и гигиенических мероприятий в режиме дня и учебной недели.

*Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО.* Организация самостоятельных занятий по подготовке к выполнению требований ГТО в системе урочных форм самостоятельных занятий. Особенности планирования самостоятельных занятий в зависимости от содержания учебного материала на уроках физической культуры.

Особенности самостоятельной подготовки по совершенствованию техники выполнения тестовых заданий комплекса ГТО.

Особенности самостоятельных занятий по развитию физических качеств, необходимых для выполнения тестовых заданий комплекса ГТО.

**Часть 3. Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

*Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики.* Упражнения для осанки, восстановления позвоночника после напряжённых нагрузок на опорно-двигательный аппарат, при сколиотической осанке.

Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, улучшения носового дыхания.

Упражнения для снижения массы тела, профилактики целлюлита, напряжения мышц во время работы (гипертонуса).

*Оздоровительные системы физической культуры.* Упражнения из оздоровительных систем физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Совершенствование технических действий в спортивных играх: футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр: в футболе, волейболе, баскетболе.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Атлетические единоборства, техника выполнения страховки и самостраховки, стоек и захватов, бросков и удержания.

Комплексы упражнений базовой физической подготовки.

Полосы препятствий с элементами военно-прикладной подготовки.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Тема урока | Количество часов |
| 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях физической культурой . Физическая культура в жизни современного человека: основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры. | 1 |
| 2 | Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Оздоровительный  бег (д), кроссовый бег (ю). | 1 |
| 3 | Оздоровительный  бег (д), кроссовый бег (ю) | 1 |
| 4 | Оздоровительный  бег (д), кроссовый бег (ю) | 1 |
| 5 | Оздоровительный  бег (д), кроссовый бег (ю) | 1 |
| 6 | Бег 30, 60 метров | 1 |
| 7 | Бег 100 метров | 1 |
| 8 | Челночный бег 3х10 м. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, способом «согнув ноги». | 1 |
| 10 | Метание спортивного снаряда 500г. (девушки), 700 г. (юноши) | 1 |
| 11 | Бег 2000 метров (девушки), 3000 м. (юноши) | 1 |
| 12 | Бег 2000 метров (девушки), 3000 м. (юноши) | 1 |
| 13 | Физическая культура в жизни современного человека: Комплекс ГТО, спорт в современном мире. | 1 |
| 14 | Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Подача мяча. Двусторонняя игра. | 1 |
| 15 | Передача мяча двумя руками сверху. Двусторонняя игра. | 1 |
| 16 | Передача мяча двумя руками назад. Двусторонняя игра. | 1 |
| 17 | Прием мяча двумя руками снизу. Двусторонняя игра. | 1 |
| 18 | Нападающий удар. Двусторонняя игра. | 1 |
| 19 | Нападающий удар. Двусторонняя игра. | 1 |
| 20 | Блокирование. Двусторонняя игра. | 1 |
| 21 | Действия игроков передней линии в нападении. Двусторонняя игра. | 1 |
| 22 | Действия игроков задней линии. Двусторонняя игра. | 1 |
| 23 | Тактика игры в нападении и защите. Двусторонняя игра. | 1 |
| 24 | Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. Ведение мяча. Двусторонняя игра. | 1 |
| 25 | Передачи мяча.  Двусторонняя игра. | 1 |
| 26 | Броски мяча.  Двусторонняя игра. | 1 |
| 27 | Тактика игры в защите и нападении. Двусторонняя игра. | 1 |
| 28 | Организация самостоятельных занятий физической культурой: работоспособность человека | 1 |
| 29 | Организация самостоятельных занятий физической культурой: Связь работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности. | 1 |
| 30 | Организация самостоятельных занятий физической культурой: контроль функционального состояния | 1 |
| 31 | Организация самостоятельных занятий физической культурой: контроль функционального состояния | 1 |
| 32 | Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической  культурой | 1 |
| 33 | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 1 |
| 34 | Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой: урок как основная форма занятий. | 1 |
| 35 | Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой: особенности разработки планов занятий. | 1 |
| 36 | Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки. | 1 |
| 37 | Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки. | 1 |
| 38 | Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки. | 1 |
| 39 | Комплексы упражнений на регулирование массы тела | 1 |
| 40 | Комплексы упражнений на регулирование массы тела | 1 |
| 41 | Комплексы упражнений на регулирование массы тела | 1 |
| 42 | Комплексы упражнений на профилактику острых респираторных заболеваний. | 1 |
| 43 | Комплексы упражнений зрительной гимнастики. | 1 |
| 44 | Комплексы производственной гимнастики | 1 |
| 45 | Комплексы антистрессовой гимнастики. | 1 |
| 46 | Способы лечебного массажа. | 1 |
| 47 | Способы лечебного массажа. | 1 |
| 48 | Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики | 1 |
| 49 | Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики | 1 |
| 50 | Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики | 1 |
| 51 | Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики | 1 |
| 52 | Физическая культура  как фактор укрепления здоровья: здоровье как главная человеческая  ценность | 1 |
| 53 | Физическая культура  как фактор укрепления здоровья: адаптация | 1 |
| 54 | Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Ритмическая гимнастика (девушки), гимнастические упражнения на снарядах (юноши). | 1 |
| 55 | Ритмическая гимнастика (девушки), гимнастические упражнения на снарядах (юноши). | 1 |
| 56 | Упражнения на развитие силы мышц рук. Подтягивания. | 1 |
| 57 | Упражнения на развитие силы мышц рук. Подтягивания (девушки), рывок гири 16 кг. (юноши). | 1 |
| 58 | Упражнения на развитие силы мышц рук. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа. | 1 |
| 59 | Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. Сгибание и разгибание туловища. | 1 |
| 60 | Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя на скамье. | 1 |
| 61 | Упражнения для развития силы мышц рук, брюшного пресса и спины. | 1 |
| 62 | Инструктаж по ТБ на занятиях лыжными гонками. Передвижение на лыжах. Попеременные лыжные ходы | 1 |
| 63 | Передвижение на лыжах. Одновременные лыжные ход | 1 |
| 64 | Передвижение на лыжах. Бесшажные ходы | 1 |
| 65 | Передвижение на лыжах. Переходы с хода на ход | 1 |
| 66 | Передвижение на лыжах до 5 км. | 1 |
| 67 | Передвижение на лыжах до 5 км. | 1 |
| 68 | Передвижение на лыжах до 7 км. | 1 |
| 69 | Бег на лыжах 3 км. (девушки), 5 км. (юноши) | 1 |
| 70 | Бег на лыжах 3 км. (девушки), 5 км. (юноши) | 1 |
| 71 | Бег на лыжах 3 км. (девушки), 5 км. (юноши) | 1 |
| 72 | Физическая культура  как фактор укрепления здоровья: физическая культура и психическое  здоровье. | 1 |
| 73 | Физическая культура  как фактор укрепления здоровья: Физическая культура и нравственное  здоровье. | 1 |
| 74 | Русская народная игра - лапта | 1 |
| 75 | Русская народная игра - лапта | 1 |
| 76 | Русская народная игра - лапта | 1 |
| 77 | Русская народная игра - лапта | 1 |
| 78 | Русская народная игра - лапта | 1 |
| 79 | Русская народная игра - лапта | 1 |
| 80 | Подвижные игры народов России | 1 |
| 81 | Подвижные игры народов России | 1 |
| 82 | Подвижные игры народов России | 1 |
| 83 | Подвижные игры народов России | 1 |
| 84 | Инструктаж по ТБ во время занятий футболом.  Основные технические приемы в условиях игровой деятельности. | 1 |
| 85 | Основные технические приемы в условиях игровой деятельности. | 1 |
| 86 | Проектная деятельность: «Определение уровня работоспособности» | 1 |
| 87 | Проектная деятельность: «Определение уровня работоспособности» | 1 |
| 88 | Проектная деятельность: «Эффективность тренировочных занятий» | 1 |
| 89 | Проектная деятельность:  «Индивидуальный комплекс упражнений в соответствии с интересами  и потребностями» | 1 |
| 90 | Проектная деятельность: «Индивидуальный комплекс упражнений в соответствии с интересами  и потребностями» | 1 |
| 91 | Проектная деятельность: «Индивидуальный комплекс упражнений в соответствии с интересами  и потребностями» | 1 |
| 92 | Инструктаж по ТБ во время занятий легкой атлетикой. Бег 30, 60 метров | 1 |
| 93 | Бег 100 метров | 1 |
| 94 | Челночный бег 3х10 м. | 1 |
| 95 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, способом «согнув ноги». | 1 |
| 96 | Метание спортивного снаряда 500г. (девушки), 700 г. (юноши) | 1 |
| 97 | Бег 2000 метров (девушки), 3000 м. (юноши) | 1 |
| 98 | Бег 2000 метров (девушки), 3000 м. (юноши) | 1 |
| **99** | Оздоровительный  бег (д), кроссовый бег (ю). | 1 |
| **100** | Оздоровительный  бег (д), кроссовый бег (ю) | 1 |
| 101 | Оздоровительный  бег (д), кроссовый бег (ю) | 1 |
| 102 | Оздоровительный  бег (д), кроссовый бег (ю) | 1 |
| 103 | Оздоровительный  бег (д), кроссовый бег (ю) |  |
| 104 | Оздоровительный  бег (д), кроссовый бег (ю) |  |
| 105 | Оздоровительный  бег (д), кроссовый бег (ю) |  |
| **Итого** |  | 105 |