Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Муниципальный отдел управления образованием МО Красноуфимский округ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Криулинская средняя общеобразовательная школа»

Валиева Венера Нурихановна

Подписано цифровой подписью: Валиева Венера Нуриановна
Дата: 2021.08.25 15:41:27 +05'00'

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
МАОУ «Криулинская СОШ»
протокол №4 от 25» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Криулинская СОШ»
_____ В.Н.Валиева
Приказ от «25» августа 2021 г. №227-п

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(10-11 классы)

с.Криулино
2021

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

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

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

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

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

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) 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;

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

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

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как

возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

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

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

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) 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;

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

3) 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;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) 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;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) 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.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» должно обеспечить:

– сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

– знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

– владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

– умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

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 физкультурноспортивного 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 и спортивно 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 планирования

10 класс

№п/п	Наименование тем и разделов	Элементы содержания
I.	**Легкая атлетика**	
1.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению нормативов ГТО. Техника безопасности по легкой атлетике.	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2.	Бег на короткие дистанции.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты.
3.	Бег на короткие дистанции.	
4.	Бег на короткие дистанции.	
5.	Бег в равномерном и попеременном темпе.	
6.	Бег в равномерном и попеременном темпе.	
7.	Бег на длинные дистанции.	
8.	Бег с препятствиями. Прыжки в длину с места.	
9.	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	
10.	Бег на длинные дистанции.	
11.	Прыжки в высоту. Метание гранаты.	
12.	Прыжки в высоту. Метание гранаты.	
13.	Прыжки в высоту.	
14.	Метание гранаты.	
15.	Кросс по пересеченной местности.	Прикладная физическая подготовка: кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.
II.	**Спортивные игры (Баскетбол)**	
16.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Техника безопасности на уроках баскетбола.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
17.	Броски мяча в корзину. Технико-тактические действия в защите. Учебная игра.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.
18.	Броски мяча в корзину. Технико-тактические действия в защите.	

	Учебная игра.	
19.	Броски мяча в корзину. Технико-тактические действия в защите. Учебная игра.	
20.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо. Учебная игра.	
21.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо. Учебная игра.	
22.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо. Учебная игра.	
23.	Комбинация из освоенных элементов техники Технико-тактические действия в нападении. Штрафные броски. Учебная игра.	
24.	Технико-тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол.	
25.	Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении.	
	Футбол	
26.	Передвижения, остановки, повороты и стойки.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.
27.	Удары по мячу.	
28.	Ведение мяча, тактика игры.	
III.	**Единоборства**	
29.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
30.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	
31.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	
IV.	**Гимнастика**	
32.	Оздоровительные системы физического воспитания. Техника безопасности на уроках гимнастики.	Оздоровительные системы физического воспитания.
33.	Акробатические элементы.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).
34.	Акробатические элементы.	
35.	Акробатическая комбинация. Наклон с прямыми ногами.	
36.	Акробатическая комбинация. Наклон с прямыми ногами.	
37.	Акробатическая комбинация. Наклон с прямыми ногами.	

38.	Акробатическая комбинация. Наклон с прямыми ногами.	
39.	Акробатическая комбинация. Наклон с прямыми ногами.	
40.	Висы и упоры. Опорные прыжки.	
41.	Висы и упоры. Опорные прыжки.	
42.	Висы и упоры. Опорные прыжки.	
43.	Висы и упоры. Опорные прыжки.	
44.	Передвижения по напольному гимнастическому бревну, лазание по канату.	
45.	Передвижения по напольному гимнастическому бревну, лазание по канату.	
46.	Передвижения по напольному гимнастическому бревну, лазание по канату.	
47.	Передвижения по напольному гимнастическому бревну, лазание по канату.	
48.	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.	
49.	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.	
50.	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.	
V.	**Лыжная подготовка**	
51.	Современные оздоровительные системы физического воспитания. Техника безопасности по лыжной подготовке.	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.
52.	Подборка инвентаря.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах.
53.	Техника основных лыжных ходов. Повороты упором.	
54.	Техника основных лыжных ходов. Повороты упором.	
55.	Техника основных лыжных ходов. Повороты упором.	
56.	Техника основных лыжных ходов.	

	Повороты упором.	
57.	Техника основных лыжных ходов. Повороты упором.	
58.	Техника основных лыжных ходов. Повороты упором.	
59.	Техника основных лыжных ходов. Повороты упором.	
60.	Преодоление подъёмов и препятствий, прохождение дистанции до 5 км (девушки), 6 км (юноши). Спуски в низкой стойке.	
61.	Преодоление подъёмов и препятствий, прохождение дистанции до 5 км (девушки), 6 км (юноши). Спуски в низкой стойке.	
62.	Преодоление подъёмов и препятствий, прохождение дистанции до 5 км (девушки), 6 км (юноши). Спуски в низкой стойке.	
63.	Преодоление подъёмов и препятствий, прохождение дистанции до 5 км (девушки), 6 км (юноши). Спуски в низкой стойке.	
64.	Преодоление подъёмов и препятствий, прохождение дистанции до 5 км (девушки), 6 км (юноши). Спуски в низкой стойке.	
65.	Преодоление подъёмов и препятствий, прохождение дистанции до 5 км (девушки), 6 км (юноши). Спуски в низкой стойке.	
66.	Преодоление подъёмов и препятствий, прохождение дистанции до 5 км (девушки), 6 км (юноши). Спуски в низкой стойке.	
67.	Прохождение учебной дистанции на время. 3 км.	
68.	Прохождение учебной дистанции на время. 3 км.	
VI.	**Спортивные игры (волейбол)**	
69.	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии. Техника безопасности на уроках волейбола.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической

		культуры; оздоровительная ходьба и бег.
70.	Передачи мяча после перемещения верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.
71.	Передачи мяча после перемещения верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование.	
72.	Передачи мяча после перемещения верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование.	
73.	Прямая верхняя подача. Тактические действия: Игра в волейбол.	
74.	Прямая верхняя подача. Тактические действия: Игра в волейбол.	
75.	Прямая верхняя подача. Тактические действия: Игра в волейбол.	
76.	Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол.	
77.	Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол.	
78.	Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу.	
VII.	**Спортивная игра (Баскетбол)**	
79.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование элементов техники перемещений.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.
80.	Ловля и передача мяча.	
81.	Ловля и передача мяча.	
82.	Ловля и передача мяча.	
83.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения.	
84.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения.	
85.	Ведение мяча. Тактика свободного нападения.	
86.	Броски после ведения, после ловли, в прыжке.	
87.	Броски после ведения, после ловли, в	

	прыжке.	
88.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол.	
89.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	
VIII	**Легкая атлетика**	
90.	История физической культуры и легкой атлетики. Техника безопасности по легкой атлетике.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты.
91.	Бег на короткие дистанции.	
92.	Бег на короткие дистанции.	
93.	Бег на короткие дистанции.	
94.	Бег в равномерном и переменном темпе.	
95.	Бег на длинные дистанции.	
96.	Бег с препятствиями. Прыжки в длину с места.	
97.	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	
98.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 2000 м (девочки), 3000 м (мальчики).	
99.	Прыжки в длину с разбега, метание гранаты.	
100.	Прыжки в длину с разбега. Игра в футбол.	
101.	Метание гранаты. Игра в футбол.	
102.	Оздоровительные ходьба и бег.	
IX.	**Плавание**	
103.	Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Плавание на груди.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание. Прикладная физическая подготовка: прикладное плавание.
104.	Плавание на спине. Плавание на боку с грузом в руке.	
	Лапта	
105.	Упражнения для совершенствования тактики игры в защите и нападении. Двусторонняя игра.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

11 класс

№п/п	Наименование тем и разделов	Элементы содержания
I.	**Легкая атлетика**	
1.	Современные состояние физической	Современные состояние физической

	культуры и спорта в России. Техника безопасности по легкой атлетике.	культуры и спорта в России.
2.	Бег на короткие дистанции.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты.
3.	Бег на короткие дистанции.	
4.	Бег на короткие дистанции.	
5.	Бег на средние дистанции.	
6.	Бег на средние дистанции.	
7.	Бег на длинные дистанции.	
8.	Бег с препятствиями.	
9.	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	
10.	Бег на длинные дистанции.	
11.	Прыжки в высоту. Метание гранаты.	
12.	Прыжки в высоту. Метание гранаты.	
13.	Прыжки в высоту.	
14.	Метание гранаты.	
15.	Оздоровительные ходьба и бег.	
II.	**Спортивные игры (Баскетбол)**	
16.	Основы законодательства РФ в области физической культуры и спорта. Техника безопасности на уроках баскетбола.	Основы законодательства РФ в области физической культуры и спорта, туризма, охраны здоровья. Техника безопасности на уроках баскетбола.
17.	Броски мяча в корзину. Технико-тактические действия в защите. Учебная игра.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.
18.	Броски мяча в корзину. Технико-тактические действия в защите. Учебная игра.	
19.	Броски мяча в корзину. Технико-тактические действия в защите. Учебная игра.	
20.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо. Учебная игра.	
21.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо. Учебная игра.	
22.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо. Учебная игра.	
23.	Комбинация из освоенных элементов техники Технико-тактические действия в нападении. Штрафные броски. Учебная игра.	
24.	Технико-тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол.	
25.	Судейство игры в баскетбол, технико-	

	тактические действия в защите и нападении.	
	Футбол	
26.	Передвижения, остановки, повороты и стойки.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.
27.	Удары по мячу.	
28.	Ведение мяча, тактика игры.	
III.	**Единоборства**	
29.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
30.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	
31.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	
IV.	**Гимнастика**	
32.	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. Техника безопасности на уроках гимнастики.	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.
33.	Акробатические элементы.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).
34.	Акробатические элементы.	
35.	Ритмическая гимнастика.	
36.	Ритмическая гимнастика.	
37.	Аэробика.	
38.	Аэробика.	
39.	Атлетическая гимнастика.	
40.	Атлетическая гимнастика.	
41.	Атлетическая гимнастика.	
42.	Атлетическая гимнастика.	
43.	Атлетическая гимнастика.	
44.	Висы и упоры. Опорный прыжок, лазание по канату.	
45.	Висы и упоры. Опорный прыжок, лазание по канату.	
46.	Висы и упоры. Опорный прыжок, лазание по канату.	
47.	Висы и упоры. Опорный прыжок, лазание по канату.	
48.	Комплексы упражнений адаптивной физической культурой. Национальная игра.	
49.	Комплексы упражнений адаптивной	

	физической культурой. Национальная игра.	
50.	Комплексы упражнений адаптивной физической культурой. Национальная игра.	
V.	**Лыжная подготовка**	
51.	Особенности соревновательной деятельности. Техника безопасности по лыжной подготовке.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство Техника безопасности по лыжной подготовке.
52.	Подборка инвентаря.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах.
53.	Техника основных лыжных ходов. Повороты упором.	
54.	Техника основных лыжных ходов. Повороты упором.	
55.	Техника основных лыжных ходов. Повороты упором.	
56.	Техника основных лыжных ходов. Повороты упором.	
57.	Техника основных лыжных ходов. Повороты упором.	
58.	Техника основных лыжных ходов. Повороты упором.	
59.	Техника основных лыжных ходов. Повороты упором.	
60.	Элементы тактики лыжных гонок. Спуски в низкой стойке.	
61.	Элементы тактики лыжных гонок. Спуски в низкой стойке.	
62.	Элементы тактики лыжных гонок. Спуски в низкой стойке.	
63.	Элементы тактики лыжных гонок. Спуски в низкой стойке.	
64.	Элементы тактики лыжных гонок. Спуски в низкой стойке.	
65.	Элементы тактики лыжных гонок. Спуски в низкой стойке.	
66.	Элементы тактики лыжных гонок. Спуски в низкой стойке.	
67.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	
68.	Прохождение дистанции до 5 км	

	(девушки) и до 8 км (юноши).	
69.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	
VI.	**Спортивные игры (волейбол)**	
70.	Передачи мяча после перемещения верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.
71.	Передачи мяча после перемещения верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование.	
72.	Передачи мяча после перемещения верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование.	
73.	Тактические действия. Подачи мяча. Игра в волейбол.	
74.	Тактические действия. Подачи мяча. Игра в волейбол.	
75.	Тактические действия. Подачи мяча. Игра в волейбол.	
76.	Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол.	
77.	Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол.	
78.	Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу.	
VII.	**Спортивная игра (мини-футбол)**	
79.	Современные фитнес-программы. Техника безопасности на уроках мини-футбола.	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
80.	Передвижения и остановки.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.
81.	Удары по мячу.	
82.	Учебная игра в мини-футбол.	
VIII	**Легкая атлетика**	
83.	Формы организации занятий физической культуры. Техника	Формы организации занятий физической культуры.

	безопасности по легкой атлетике.	
84.	Бег на короткие дистанции.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты.
85.	Бег на короткие дистанции.	
86.	Бег в равномерном и переменном темпе.	
87.	Бег в равномерном и переменном темпе.	
88.	Бег на длинные дистанции.	
89.	Бег с препятствиями. Прыжки в длину с места.	
90.	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	
91.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 2000 м (девочки), 3000 м (мальчики).	
92.	Прыжки в длину с разбега, метание гранаты.	
93.	Прыжки в длину с разбега. Игра в футбол.	
94.	Метание гранаты. Игра в футбол.	
IX.	**Прикладная физическая подготовка.**	
95.	Челночный бег 3х10.	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.
96.	Полоса препятствий. Проползание под установленными ориентирами.	
97.	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	
98.	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	
99.	Передвижение по скамейке с грузом на плечах. Метание гранаты в цель.	Передвижение по скамейке с грузом на плечах. Метание гранаты в цель. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
X.	**Плавание**	
100.	Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Плавание на груди.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание. Прикладная физическая подготовка: прикладное плавание.
101.	Плавание на спине. Плавание на боку с грузом в руке.	
XI.	**Лапта**	
102.	Упражнения для совершенствования тактики игры в защите и нападении. Двусторонняя игра.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.