

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия, а так же материально-техническая база и оснащение спортивных залов школ и наличие педагогических кадров со специальной подготовкой.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

- концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

- концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

**Развивающая направленность** определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств.

**Предполагаемым результатом** данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

**Обучающая направленность** представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

**Воспитывающая направленность** программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики и лёгкой атлетики, которыми заменен «атлетические единоборства» по причине отсутствия специалистов по данному виду спорта. Зимние и водные виды (с учётом климатических условий), дополняют «спортивные игры». Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций.

**Основной содержательной направленностью** вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» разработан на основе содержания базовой физической подготовки современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

‌ Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 11 классе –68 часов ( 2 часа в неделю).

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1 Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** | | | | | |
| 2.1 | Спортивная подготовка (по выбранному виду спорта) «легкая атлетика» | 12 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 12 |  | | |
| **Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 3.1 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 10 |  |  |  |
| 3.2 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 14 |  |  |  |
| 3.3 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 15 |  |  |  |
| Итоготпотразделу | | 39 |  |  |  |
| **Раздел 4. «Гимнастика»** | | | | | |
| 4.1 | Гимнастика | 10 |  |  |  |
| Итоготпотразделу | | 10 |  |  |  |
| **Раздел 5.Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** | | | | | |
| 5.1 | Базовая физическая подготовка | 4 |  |  |  |
| Итоготпотразделу | | 4 |  |  |  |
| **Всего** | | 68 |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры в 10 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | | Кол-во  часов | Дата проведения | |
| По плану | По факту |
| **Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность**(3 ч.) | | | | | |
| 1 | | Истоки возникновения культуры как социального явления. Физическая культура и физическое здоровье | 1 |  |  |
| 2 | | Культура как способ развития человека. Физическая культура и психическое здоровье | 1 |  |  |
| 3 | | Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Проектирование индивидуальной досуговой деятельности | 1 |  |  |
| **Раздел 2.Модуль «Спортивная и физическая подготовка»**  **По выбранному виду спорта «Легкая атлетика»**(12ч.) | | | | | |
| 7 | | Правила безопасности на уроках во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в длину с разбега способом «поджав ноги» | 1 |  |  |
| 8 | | История развития легкой атлетики в СССР и России. Техника высокого старта. Бег на длинные дистанции 1500-2000м. | 1 |  |  |
| 10 | | Техника высокого старта. Бег на длинные дистанции 2000м. | 1 |  |  |
| 12 | | Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции 60-100м. | 1 |  |  |
| 13 | | Техника метания гранаты (500-700 гр.) на дальность (5-6 шагов). Специальные развивающие упражнения. «Челночный бег» 3Х10м. | 1 |  |  |
| 15 | | Бег по пересеченной местности до 1500м | 1 |  |  |
| 16 | | Спортивная ходьба 300-500м. | 1 |  |  |
| 18 | | Эстафетный бег 4Х200м | 1 |  |  |
| 19 | | Эстафетный бег 4Х200м | 1 |  |  |
| 20 | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |
| 21 | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |
| 22 | | Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике. Судейство | 1 |  |  |
| **Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 3.1. Модуль «Спортивные игры». Футбол (10ч.) | | | | | |
| 23 | | Техническая подготовка в футболе | 1 |  |  |
| 24 | | Техническая подготовка в футболе | 1 |  |  |
| 25 | | Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол | 1 |  |  |
| 26 | | Развитие координационных способностей средствами игры футбол | 1 |  |  |
| 27 | | Развитие выносливости средствами игры футбол | 1 |  |  |
| 28 | | Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении | 1 |  |  |
| 29 | | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 |  |  |
| 30 | | Совершенствование техники удара по мячу в движении | 1 |  |  |
| 31 | | Тренировочные игры по мини-футболу | 1 |  |  |
| 32 | | Техника судейства игры футбол | 1 |  |  |
| 3.2. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (14ч.) | | | | | |
| 33 | | Техническая подготовка в баскетболе | 1 |  |  |
| 36 | | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 |  |  |
| 37 | | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 |  |  |
| 38 | | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 |  |  |
| 39 | | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 |  |  |
| 40 | | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 |  |  |
| 41 | | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 |  |  |
| 42 | | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 |  |  |
| 43 | | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 |  |  |
| 44 | | Тренировочные игры по баскетболу | 1 |  |  |
| 45 | | Тренировочные игры по баскетболу | 1 |  |  |
| 46 | | Тренировочные игры по баскетболу | 1 |  |  |
| 47 | | Техника судейства игры баскетбол | 1 |  |  |
| 48 | | Техника судейства игры баскетбол | 1 |  |  |
| **3.3. Модуль «Спортивные игры». Воейбол (15ч.)** | | | | | |
| 52 | | Тактическая подготовка в волейболе | 1 |  |  |
| 53 | | Общефизическая подготовка средствами игры волейбол | 1 |  |  |
| 54 | | Общефизическая подготовка средствами игры волейбол | 1 |  |  |
| 55 | | Общефизическая подготовка средствами игры волейбол | 1 |  |  |
| 56 | | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол | 1 |  |  |
| 57 | | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол | 1 |  |  |
| 58 | | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол | 1 |  |  |
| 59 | | Развитие выносливости средствами игры волейбол | 1 |  |  |
| 60 | | Развитие выносливости средствами игры волейбол | 1 |  |  |
| 61 | | Совершенствование техники нападающего удара | 1 |  |  |
| 62 | | Совершенствование техники нападающего удара | 1 |  |  |
| 63 | | Совершенствование техники нападающего удара | 1 |  |  |
| 64 | | Совершенствование техники одиночного блока | 1 |  |  |
| 65 | | Совершенствование техники одиночного блока | 1 |  |  |
| 66 | | Совершенствование техники одиночного блока | 1 |  |  |
| **Раздел 4. «Гимнастика»** (10ч.) | | | | | |
| 68 | | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей | 1 |  |  |
| 69 | | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |
| 73 | | Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки | 1 |  |  |
| 75 | | Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером | 1 |  |  |
| 76 | | Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |
| 79 | | Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |
| 80 | | Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |
| 81 | | Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |
| 83 | | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |
| 84 | | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |
| **Раздел 5.Модуль «Спортивная и физическая подготовка»**(4ч.) | | | | | |
| 85 | | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 |  |  |
| 86 | | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 |  |  |
| 91 | | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км | 1 |  |  |
| 92 | | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры в 11 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | | Кол-во  часов | Дата проведения | |
| По плану | По факту |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре (**10ч.) | | | | | |
| 1.1 Здоровый образ жизни современного человека (6ч.) | | | | | |
| 1 | | Адаптация организма и здоровье человека | 1 |  |  |
| 2 | | Здоровый образ жизни современного человека | 1 |  |  |
| 3 | | Определение индивидуального расхода энергии | 1 |  |  |
| 4 | | Физическая культура и профессиональная деятельность человека | 1 |  |  |
| 5 | | Физическая культура и продолжительность жизни человека | 1 |  |  |
| 6 | | Физическая культура и продолжительность жизни человека | 1 |  |  |
| 1.2 Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой (4ч.) | | | | | |
| 7 | | Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом | 1 |  |  |
| 8 | | Оказание первой помощи при травмах и ушибах | 1 |  |  |
| 9 | | Оказание первой помощи при травмах и ушибах | 1 |  |  |
| 10 | | Оказание первой помощи при вывихах и переломах | 1 |  |  |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 Модуль «Спортивные игры». Футбол (10ч.) | | | | | |
| 11 | | Техническая подготовка в футболе | 1 |  |  |
| 12 | | Техническая подготовка в футболе | 1 |  |  |
| 13 | | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол | 1 |  |  |
| 14 | | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол | 1 |  |  |
| 15 | | Развитие выносливости средствами игры футбол | 1 |  |  |
| 16 | | Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью | 1 |  |  |
| 17 | | Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |  |
| 18 | | Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |  |
| 19 | | Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле) | 1 |  |  |
| 20 | | Тренировочные игры по футболу (на большом поле) | 1 |  |  |
| 2.2 Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (16ч.) | | | | | |
| 21 | | Техническая подготовка в баскетболе | 1 |  |  |
| 22 | | Техническая подготовка в баскетболе | 1 |  |  |
| 23 | | Тактическая подготовка в баскетболе | 1 |  |  |
| 24 | | Тактическая подготовка в баскетболе | 1 |  |  |
| 25 | | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол | 1 |  |  |
| 26 | | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол | 1 |  |  |
| 27 | | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 |  |  |
| 28 | | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 |  |  |
| 29 | | Развитие выносливости средствами игры баскетбол | 1 |  |  |
| 30 | | Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения | 1 |  |  |
| 31 | | Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения | 1 |  |  |
| 32 | | Совершенствование техники выполнения штрафного броска | 1 |  |  |
| 33 | | Совершенствование техники выполнения штрафного броска | 1 |  |  |
| 34 | | Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |  |
| 35 | | Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |  |
| 36 | | Тренировочные игры по баскетболу | 1 |  |  |
| 2.3 Модуль «Спортивные игры». Волейбол (18ч.) | | | | | |
| 37 | | Техническая подготовка в волейболе | 1 |  |  |
| 38 | | Техническая подготовка в волейболе | 1 |  |  |
| 39 | | Тактическая подготовка в волейболе | 1 |  |  |
| 40 | | Тактическая подготовка в волейболе | 1 |  |  |
| 41 | | Общефизическая подготовка в волейболе | 1 |  |  |
| 42 | | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол | 1 |  |  |
| 43 | | Развитие силовых способностей средствами игры волейбол | 1 |  |  |
| 44 | | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол | 1 |  |  |
| 45 | | Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций | 1 |  |  |
| 46 | | Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций | 1 |  |  |
| 47 | | Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций | 1 |  |  |
| 48 | | Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций | 1 |  |  |
| 49 | | Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций | 1 |  |  |
| 50 | | Тренировочные игры по волейболу | 1 |  |  |
| 51 | | Тренировочные игры по волейболу | 1 |  |  |
| 52 | | Тренировочные игры по волейболу | 1 |  |  |
| 53 | | Тренировочные игры по волейболу | 1 |  |  |
| 54 | | Тренировочные игры по волейболу | 1 |  |  |
| **Раздел 3. Способы самостоятельной двигательной деятельности (8ч.)** | | | | | |
| 3.1 Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни (6ч.) | | | | | |
| 55 | | Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели | 1 |  |  |
| 56 | | Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели | 1 |  |  |
| 57 | | Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни | 1 |  |  |
| 58 | | Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой | 1 |  |  |
| 59 | | Массаж как форма оздоровительной физической культуры | 1 |  |  |
| 60 | | Банные процедуры | 1 |  |  |
| 3.2 Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» (2ч.) | | | | | |
| 61 | | Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь | 1 |  |  |
| 62 | | Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь | 1 |  |  |
| **Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»**(20ч.) | | | | | |
| 63 | | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | 1 |  |  |
| 64 | | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | 1 |  |  |
| 65 | | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |
| 66 | | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |
| 67 | | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |
| 68 | | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |
| 69 | | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |
| 70 | | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |
| 71 | | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |
| 72 | | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |
| 73 | | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 |  |  |
| 74 | | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 |  |  |
| 75 | | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 |  |  |
| 76 | | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 |  |  |
| 77 | | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км |  |  |  |
| 78 | | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10 м | 1 |  |  |
| 79 | | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10 м | 1 |  |  |
| 80 | | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10 м | 1 |  |  |
| 81 | | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю) | 1 |  |  |
| 82 | | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени | 1 |  |  |
| **Раздел 5. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»**(20ч.) | | | | | |
| 5.1 Спортивная подготовка «Легкая атлетика» (20ч.) | | | | | |
| 83 | | Правила безопасности на уроках во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в длину с разбега способом «поджав ноги» | 1 |  |  |
| 84 | | Звезды легкой атлетики в СССР и России. Техника высокого старта. Бег на длинные дистанции 2000-3000м. | 1 |  |  |
| 85 | | Техника высокого старта. Бег на длинные дистанции 3000м. | 1 |  |  |
| 86 | | Техника высокого старта. Бег на длинные дистанции 3000м. | 1 |  |  |
| 87 | | Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции 60-100м. | 1 |  |  |
| 88 | | Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции 60-100м. | 1 |  |  |
| 89 | | Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции 60-100м. | 1 |  |  |  |
| 90 | | Техника метания гранаты (500-700 гр.) на дальность (5-6 шагов). Специальные развивающие упражнения. «Челночный бег» 3Х10м. | 1 |  |  |
| 91 | | Техника метания гранаты (500-700 гр.) на дальность (5-6 шагов). Специальные развивающие упражнения. «Челночный бег» 3Х10м. | 1 |  |  |
| 92 | | Техника метания гранаты (500-700 гр.) на дальность (5-6 шагов). Специальные развивающие упражнения. «Челночный бег» 3Х10м. | 1 |  |  |
| 93 | | Бег по пересеченной местности до 2000м | 1 |  |  |
| 94 | | Бег по пересеченной местности до 2000м | 1 |  |  |
| 95 | | Спортивная ходьба 500-800м. | 1 |  |  |
| 96 | | Спортивная ходьба 500-800м. | 1 |  |  |
| 97 | | Эстафетный бег 4Х200м | 1 |  |  |
| 98 | | Эстафетный бег 4Х200м | 1 |  |  |
| 99 | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |
| 100 | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |
| 101 | | Прыжок в длину с места бвумя ногами | 1 |  |  |
| 102 | | Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике. Судейство | 1 |  |  |

