

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

       В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
* формирование гражданской позиции 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;
* 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, осознание своего места в поликультурном мире;
* сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность 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 непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
* принятие и реализация 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 умения оказывать первую помощь;
* осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
* сформированнность экологического мышления, пониманиявлияния 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.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* 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 — 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.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками

и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
* овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовыхвидов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

* индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями,
* особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
* особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила**:

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приёмы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

* индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности**:

* **в метаниях на дальность и на меткость**: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5, 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
* **в гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
* **в единоборствах**: проводить учебную схватку в одном извидов единоборств (юноши);
* **в спортивных играх**: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность** должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Должны быть освоены**:

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату. Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**Знания о физической культуре (в процессе урока)**

**Социокультурные основы**. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

**Психолого-педагогические основы**. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы**. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции**. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. **Закрепление приёмов самоконтроля**. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

**Спортивно-оздоровительная деятельность** Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

**Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

**Спортивные игры**: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

**Гимнастика (юноши**): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

**Лёгкая атлетика (юноши):**метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

**Лыжная подготовка (юноши):**преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

**Плавание (юноши):**плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

**Единоборства (юноши):**приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов. Физическое совершенствование

**Спортивные игры**: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики**: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка:** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

**Элементы единоборств**: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

**Плавание:** совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

**Спортивные игры. (21 час)**

В 10—11 классах продолжается углублённое изучение одной из спортивных игр закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещения, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, способы передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 11 классу учащиеся владеют техникой основных приёмов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряжённого воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы. Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приёмов и способов взаимодействия в 10—11 классах продолжается освоение более сложных приёмов техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. В процессе занятий необходимо больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или иных двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще выбирать метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приёмов. В старшем школьном возрасте увеличивается роль игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют приёмами группового взаимодействия в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить необходимое тактическое упражнение или закрепить неправильные координации. Осваивать программный материал можно последовательно в течение всего времени, отведённого на спортивные игры, или в два этапа.

**Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)**

В старших классах продолжается более углублённое изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажёрах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений. Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это происходит благодаря соединению различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединёнными в различные комбинации. Гимнастические упражнения, включённые в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает бóльшая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости. Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль, поскольку готовят их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для благополучного материнства в будущем.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большую роль гимнастических упражнений не только в развитии физических способностей, но и в воспитании волевых качеств (особенно это касается упражнений на снарядах), формировании красивой осанки, фигуры, походки, движений. С этой целью он сообщает необходимые сведения о значении гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

**Лёгкая атлетика. (24 часа)**

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений). Увеличивается процент упражнений, сопряжённо воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в значительной мере приобретают черты тренировки. По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов прыжков и метаний. С юношами и девушками продолжается углублённое изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности допустимо ознакомление старшеклассников с техникой прыжка сшестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект и способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. На уроках по лёгкой атлетике следует создавать условия для воспитания у старшеклассников стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создаёт благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчётом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома.

При планировании занятий с юношами следует предусмотреть использование материала по лёгкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

**Лыжная подготовка. (20 часов)**

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остаётся той же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учётом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересечённой местности. Чаще, чем в средних классах, устраиваются эстафеты и различные соревнования. Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения. Интервалы для отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, её нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость. Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

**Элементы единоборств. (9 часов)**

В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приёмы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения является умение вести учебную схватку. Как и в 8—9 классах, следует широко применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных способностей (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых). В этот период усиливается сопряжённое совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей. Освоению программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часы вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные занятия. Наряду с юношами единоборства могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

**Плавание. (10 часов)**

В школах, где есть условия, продолжается этап закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надёжного и длительного плавания в глубокой воде. Одновременно с этим добавляются новые элементы по освоению прикладного плавания. Уроки по плаванию можно чередовать с занятиями по другим разделам, вести их в виде отдельных курсов, а также выносить за сетку учебных занятий и проводить в открытых водоёмах, соблюдая правила безопасности. На занятиях с девушками и юношами, которые в силу ряда причин не освоили навыки плавания, необходимо использовать программный материал предыдущих классов, для них можно организовать дополнительные занятия во внеурочное время. Учащимся, достигшим хороших результатов, можно давать задания по овладению плаванием всеми спортивными способами, учитель может разнообразить материал элементами фигурного плавания (для девушек), водного поло (для юношей), включать игры и эстафеты на воде .В 10—11 классах следует усилить акцент на использование водных процедур и занятий плаванием для укрепления здоровья и для закаливания, на формирование умений осуществлять закаливающие процедуры с дошкольниками и младшими школьниками.

**Самостоятельные занятия физическими упражнениями (3 часа)**

Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья). Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами

Вариативная часть содержания программного материала.

Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным, а также имеющим большое прикладное значение видам физических упражнений, игр, единоборств, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

Тематическое распределение количества часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного  материала | Количество часов (уроков) | | Четверть | | | |
| Базовая часть | Вариативная часть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Раздел №1: Основы знаний о физической культуре Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте |  |  | В процессе урока | | | |
| 2 | Раздел №2: Базовые виды спорта школьной программы |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Легкая атлетика | 24 |  | 12 |  |  | 12 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  |  | 18 |  |  |
| 5 | Элементы единоборств | 9 |  | 4 |  | 5 |  |
| 6 | Лыжная подготовка | 17 | 3 |  |  | 20 |  |
| 7 | Спортивные игры | 21 |  | 8 | 6 | 7 |  |
| 8 | Плавание |  | 10 |  |  |  | 10 |
| 9 | Раздел № 3: Самостоятельные занятия физическими упражнениями |  | 3 |  |  | 1 | 2 |
| 10 | Итого | 89 | 16 | 24 | 24 | 33 | 24 |
| 105 | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

изучения учебного предмета «Физическая культура», 11 класс, 3 ч/неделю

на 2023-2024 учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов |
| Раздел №1: Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (в процессе урока) | | |
|  | Раздел №2: Базовые виды спорта школьной программы. Лёгкая атлетика (12 ч.) |  |
| 1 | Лёгкая атлетика Т. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. П. Высокий и низкий старт до 40м | 1 |
| 2 | Т. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. П. Стартовый разгон | 1 |
| 3 | Т. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания П. Эстафетный бег. | 1 |
| 4 | Т. Биомеханические основы техники бега. П. Бег на результат на 100 м. | 1 |
| 5 | Т. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений П. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. | 1 |
| 6 | Т. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. П. Бег на 3000м (мальчики) и на 2000м (девочки). Правила соревнований в беге. | 1 |
| 7 | Т. Правила соревнований в прыжках. Биомеханические основы техники прыжков и метание. П. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. | 1 |
| 8 | Т. Прикладное значение легкоатлетических упражнений Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. П. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. | 1 |
| 9 | Т. Правила соревнований в метании. П. Метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния до 20 м. Девушки расстояния 12-14м. | 1 |
| 10 | Т. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. П. Метание гранаты 500-700г юноши,300-500г девушки с места на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2\*2 м) с расстояния 12-15 м по движущейся цели (2\*2 м) с расстояния 10-12 м | 1 |
| 11 | Т. Доврачебная помощь при травме. П. Бросок набивного мяча ( 2 кг)девушки, (3 кг) юноши двумя руками из различных исходных положений с места ,с одного четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. | 1 |
| 12 | Т. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. П. Длинный бег до 25 мин (юноши), кросс, бег с препятствиями, 20 мин ( девушки) бег с гандикапом, в парах, группой. | 1 |
|  | Элементы единоборств (4 ч.) |  |
| 13 | Элементы единоборств Т. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях единоборствами. П. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка | 1 |
| 14 | Т. Правила соревнований по одному из видов единоборств. П. Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 |
| 15 | Т. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. П. Пройденный материал по приёмам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников» | 1 |
| 16 | Т. Техника безопасности . П. Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 |
|  | Спортивные игры. Футбол (4 ч.) |  |
| 17 | Футбол Т. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры. П. Комбинации из основных элементов техники передвижений. | 1 |
| 18 | Т. Влияние игровых упражнений на психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств П. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. | 1 |
| 19 | Т. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. П. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 20 | Т. Терминология спортивной игры футбол. П. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
|  | Спортивные игры. Волейбол (8 ч.) |  |
| 21 | Волейбол Т. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей П. Варианты нападающего удара через сетку. | 1 |
| 22 | Т. Влияние игровых упражнений на психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. П. Варианты подачи мяча | 1 |
| 23 | Т. Влияние игровых упражнений на психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. П. Варианты подачи мяча. | 1 |
| 24 | Т. Терминология спортивной игры волейбол, техника владения мячом П. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | 1 |
| 25 | Т. Техника .безопасности при занятиях спортивными играми П. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | 1 |
| 26 | Т. Терминология спортивной игры волейбол, техника перемещений. П. Варианты техники приёма и передачи мяча. | 1 |
| 27 | Т. Терминология спортивной игры волейбол, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. П. Варианты нападающего удара через сетку. | 1 |
| 28 | Т. Терминология спортивной игры волейбол, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. П. Варианты нападающего удара через сетку | 1 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.) |  |
| 29 | Гимнастика с элементами акробатики Т. Техника безопасности при занятиях гимнастикой П. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении | 1 |
| 30 | Т. Основы биомеханики гимнастических упражнений. П. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. | 1 |
| 31 | Т. Оказание первой помощи при травмах. П. Юноши упражнения с набивными мячами (весом до 5кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами. Девушки комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. | 1 |
| 32 | Т. Основы биомеханики гимнастических упражнений. П. Юноши: подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь толчком двух ног вис углом | 1 |
| 33 | Т. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств П. Юноши: подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, соскок махом | 1 |
| 34 | Т. Особенности методики занятий с младшими школьниками. П. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). | 1 |
| 35 | Т. Оказание первой помощи при травмах. П. Юноши: длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. | 1 |
| 36 | Т. Особенности методики занятий с младшими школьниками П. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. | 1 |
| 37 | Т. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. П. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. | 1 |
| 38 | Т. Оказание первой помощи при травмах П. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. | 1 |
| 39 | Т. Основы биомеханики гимнастических упражнений. П. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. | 1 |
| 40 | Т. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. П. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающее упражнения без предметов и с предметами, в парах. | 1 |
| 41 | Т. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. П. Юноши: подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающее упражнения без предметов и с предметами, в парах. | 1 |
| 42 | Т. Особенности методики занятий с младшими школьниками. П. Юноши: упражнения с гирей, гантелями, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающее упражнения без предметов и с предметами, в парах. | 1 |
| 43 | Т. Оказание первой помощи при травмах. П. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. | 1 |
| 44 | Т. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. П. Опорные прыжки, метание набивного мяча. самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. | 1 |
| 45 | Т. Оказание первой помощи при занятиях гимнастикой. П. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. | 1 |
| 46 | Т. Оказание первой помощи при занятиях гимнастикой. П. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. | 1 |
|  | Спортивные игры. Гандбол (4 ч.) |  |
| 47 | Гандбол Т. Терминология спортивной игры гандбол П. Комбинации из основных элементов техники передвижений. | 1 |
| 48 | Т. Правила игры. П. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).Игра по упрощенным правилам ручного мяча. | 1 |
| 49 | Т. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. П. Варианты ведение мяча в гандболе без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 50 | Т. Влияние игровых упражнений на психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств П. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). | 1 |
|  | Элементы единоборств (5 ч.) |  |
| 51 | Т. Самостоятельная разминка перед поединком. П. Приемы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка. | 1 |
| 52 | Т. Правила соревнований по одному из видов единоборств. П. Приемы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка. | 1 |
| 53 | Т. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. П. Пройденный материал по приёмам единоборства, игры типа « Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. | 1 |
| 54 | Т. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых кчеств. П. Пройденный материал по приёмам единоборства, игры типа « Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. | 1 |
| 55 | Т. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. П. Пройденный материал по приёмам единоборства, игры типа: « Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. | 1 |
|  | Лыжная подготовка (20 ч.) |  |
| 56 | Лыжная подготовка. Т. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. П.. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км. | 1 |
| 57 | Т Первая помощь при травмах и обморожениях П. Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |
| 58 | Т Первая помощь при травмах и обморожениях П.. Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |
| 59 | Т. Первая помощь при травмах и обморожениях П.. Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |
| 60 | Т Первая помощь при травмах и обморожениях П.. Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 |
| 61 | Т. Правила соревнований П. Преодоление подъёмов и препятствий | 1 |
| 62 | Т. Правила соревнований П. Преодоление подъёмов и препятствий. | 1 |
| 63 | Т. Правила соревнований. П. Преодоление подъёмов и препятствий. | 1 |
| 64 | Т. Основные элементы тактики лыжных гонок П. Преодоление подъёмов и препятствий. | 1 |
| 65 | Т. Основные элементы тактики лыжных гонок. П. Преодоление подъёмов и препятствий. | 1 |
| 66 | Т. Правила проведения самостоятельных занятий. П Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км(юноши) | 1 |
| 67 | Т. Правила проведения самостоятельных занятий. П. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км(юноши) | 1 |
| 68 | Т. Правила проведения самостоятельных занятий. П. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км(юноши). | 1 |
| 69 | Т. Правила проведения самостоятельных занятий П. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км(юноши). | 1 |
| 70 | Т. Правила проведения самостоятельных занятий П. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км(юноши).. | 1 |
| 71 | Т. Особенности физической подготовки лыжника. П. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км(юноши). | 1 |
| 72 | Т. Особенности физической подготовки лыжника. П. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км(юноши) | 1 |
| 73 | Т. Особенности физической подготовки лыжника П. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км(юноши) | 1 |
| 74 | Т. Особенности физической подготовки лыжника П. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км(юноши). | 1 |
| 75 | Т. Особенности физической подготовки лыжника П. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км(юноши).. | 1 |
|  | Спортивные игры. Баскетбол (5 ч.) |  |
| 76 | Баскетбол Т. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология игры, техника владения мячом. П. Комбинация из основных элементов техники передвижений. | 1 |
| 77 | Т. Техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. П. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). | 1 |
| 78 | Т. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. П. Варианты ведение мяча в баскетболе без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 79 | Т. Влияние игровых упражнений на психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств П. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра в баскетбол по правилам. | 1 |
| 80 | Т. Правила игры. П. Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Игра по правилам | 1 |
|  | Плавание (10 ч.) |  |
| 81 | Плавание Т. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне. Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на суше | 1 |
| 82 | Т. Биомеханические особенности техники плавания. | 1 |
| 83 | Т. Правила плавания в открытом водоёме. | 1 |
| 84 | Т. Доврачебная помощь пострадавшему. | 1 |
| 85 | Т .Выполнение обязанностей судей. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками. | 1 |
| 86 | Т. Биомеханические особенности техники плавания. Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. | 1 |
| 87 | Т Самоконтроль при занятиях плаванием. Правила плавания в открытом водоёме. | 1 |
| 88 | Т. Самоконтроль при занятиях плаванием. Правила плавания в открытом водоёме. | 1 |
| 89 | Т. Самоконтроль при занятиях плаванием. Правила плавания в открытом водоёме | 1 |
| 90 | Т. Биомеханические особенности техники плавания.. | 1 |
|  | Лёгкая атлетика (12 ч.) |  |
| 91 | Т. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. П. Эстафеты. Старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменение темпа и ритма шагов. | 1 |
| 92 | Т. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. П. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра. | 1 |
| 93 | Т. Техника безопасности. При занятиях лёгкой атлетикой. П. Варианты челночного бега. Бег с изменением направления, скорости. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Т. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. П. Бег с преодолением препятствий и на местности барьерный бег. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега | 1 |
| 94 | Т. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. П. Бег с преодолением препятствий и на местности барьерный бег. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега | 1 |
| 95 | Т. Основные механизмы энергосбережения легкоатлетических упражнений. П. Прыжки и многоскоки. Бег на результат на 100 м.Т. Прикладное значение легкоатлетических упражнений П. Бег на 3000м(мальчики) и на 2000 м (девочки). | 1 |
| 96 | Т. Прикладное значение легкоатлетических упражнений П. Бег на 3000м(мальчики) и на 2000 м (девочки). | 1 |
| 97 | Т. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. П. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки через препятствия. Бег на результат на 100 метров. Т. Дозировка нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. П. Прыжки через препятствие и на точность приземления | 1 |
| 98 | Т. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. П. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. | 1 |
| 99 | Т. Правила соревнований в метаниях. П. Метание теннисного мяча весом 150г с места на дальность разбега 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния до 20 м. Девушки расстояния 12-14м. | 1 |
| 100 | Т. Бросок набивного мяча ( 2 кг)девушки, (3 кг) юноши двумя руками из различных исходных положений с места ,с одного четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. | 1 |
| 101 | Т. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. П. Длительный бег до 25 мин (юноши), кросс, бег с препятствиями, 20 мин ( девушки) бег с гандикапом, в парах, группой. Эстафеты, круговая тренировка. | 1 |
| 102 | Т. Дозировка нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. П. Прыжки через препятствие и на точность приземления | 1 |
|  | Раздел №3: Самостоятельные занятия физическими упражнениями (3 ч.) |  |
| 103 | Т. Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья). П комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами | 1 |
| 104 | Т. Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья). П комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами. | 1 |
| 105 | Т. Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья) П комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами. | 1 |
|  | Всего уроков – 105 | 105 |

**ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | | Форма изменений(объединение тем, коррекция за счет резервного времени и т.д.) | Причина изменений  (б/л учителя, отмена занятий по приказу и т.д.) |
| урока, который требует изменений | урока, который содержит изменения |
|  |  |  |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. | | | |