

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент труда и социальной защиты населения г. Москвы

Государственное бюджетное образовательное учреждение

г. Москвы

ГБОУ ЦРО № 7

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Пр. №1 от 16.06.2025 г.

Санд Н.В. Сальникова

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

И.В. Рыболов
16.06.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ЦРО № 7

С.А. Войтас
16.06.2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Спортивные игры»
для обучающихся 10-11 классов
на 2025-2026 учебный год

Составитель:
Сальникова Н.В.
Петров Д.С.
Сапелкина Н.С.

Истра, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Цель курса:

Целью курса является формирование устойчивого интереса к занятию спортивными играми и здоровому образу жизни, совершенствование навыков разносторонней общефизической подготовленности.

Задачи курса:

- формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование привычек здорового образа жизни.

Рабочая программа учебного курса «Спортивные игры» для 10-11 классов составлена на основе следующих документов: Федерального закона Российской Федерации от 29.12 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 12, пункт 4.1), Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе рабочей программы В.И. Ляха «Физическая культура» 10-11 классы (М.: Просвещение, 2018 г); основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ ЦРО №7.

Учебный курс «Спортивные игры» для учащихся 10-11 классов ориентирован на создание у обучающихся представления о технике игры в баскетбол, волейбол, футбол и другие игры. Высокая степень организации и согласованности действий игроков, многофункциональность игровой деятельности обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма. Преподавание курса включает в себя проведение теоретических и практических занятий, где большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть проходит в форме беседы или лекции, практическая часть включает в себя выполнение нормативов.

2. Место курса в учебном плане:

В соответствии с учебным планом ГБОУ ЦРО №7 на реализацию данного курса в 10-11 классах отводятся 34 часа (1 час в неделю) в каждой параллели классов.

3. Результаты освоение учебного курса в 10-11 классах: личностные, метапредметные и предметные:

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

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысливания истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

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

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению.

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

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

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

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

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

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

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

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

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

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

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

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия; выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств.

Предметные результаты

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:
сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.

4. Содержание учебного курса «Спортивные игры» в 10-11 классах

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками

творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

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.

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.

Поурочно-тематическое планирование 10 класс

№	Тема	Кол-во часов
	Легкая атлетика	5
1	Вводный ИОТ № 44-24-16. Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении заболеваний и вредных привычек. ИОТ № 44-49-16. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон до 40 м.	1
2	Бег на короткие дистанции (30,60,100 м.) Эстафетный бег. подготовка к сдаче норм ГТО. Вводный тестовый контроль.	1

3	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Кроссовая подготовка. Бег в равномерном и переменном темпе 15— 20 мин.	1
4	Прыжки в длину и высоту с разбега. Прыжки в длину с места, подготовка к сдаче норм ГТО Метание гранаты 500-700 г (юноши), 300-500г (девушки) с разбега на дальность.	1
5	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег 3х10м, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
	Спортивные игры (баскетбол)	5
6	ИОТ № 44-49-16. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
7	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
8	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
9	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
10	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
	Гимнастика	
11	ИОТ № 44-45-16. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Совершенствование висов и упоров. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1

12	Совершенствование акробатических упражнений. Юноши. Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью .Девушки. Кувырок вперед, стойка на лопатках, упражнение мост. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	1
13	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Опорный прыжок.	1
14	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1
15	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1
Лыжная подготовка		
16	ИОТ № 44-47-16.Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1
17	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1
18	Передвижение на лыжах. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Торможение «плугом», «упором».Повороты переступанием в движении.	1
19	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.Спуск с уклонов.	1
20	Прохождение дистанции 3 км (девушки),5 км (юноши) с использованием техники лыжных ходов.	1
Спортивные игры (волейбол)		

21	ИОТ № 44- 49-16. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
22	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Варианты техники приема и передач мяча	1
23	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку.	1
24	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1
25	Оздоровительные системы физического воспитания. Игра по правилам волейбола. Правила судейства по волейболу	1
Единоборства		
26	ИОТ № 44-45-16. Страховка. Приемы самостраховки. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Формы организации занятий физической культурой	1
Легкая атлетика		
27	ИОТ № 44-49-16. Оздоровительные системы физического воспитания. Старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	1
28	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в высоту способом "ножницы".	1
29	Метание мяча с места на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель.	1
30	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1

31	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.	1
	Спортивные игры (футбол)	
32	Техника безопасности. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
33	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1
	Туризм	
34	Обустройство туристического места (выбор места для палатки, установка палатки, костер). Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Прикладное плавание.	1
	Итого	34

11 класс

№	Тема	Кол-во часов
	Легкая атлетика	
1	Вводный ИОТ № 44-24-16. Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. ИОТ № 44-49-16. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон до 40 м.	1
2	Бег на короткие дистанции (30,60,100 м.) Эстафетный бег. Вводный тестовый контроль. Кроссовая подготовка. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин.	1
3	Бег на 3000 м (юноши), 2000м. (девушки). Подготовка к сдаче норм ГТО Прыжки в длину с разбега	1
4	Метание гранаты 500-700 г (юноши), 300-500г (девушки) с разбега на дальность. подготовка к сдаче норм ГТО	1

	Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы организации проведения соревнований. Правила судейства.	
5	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий. Эстафеты, старты из различных исходных положений Челночный бег 3х10м, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
	Спортивные игры(баскетбол)	
6	ИОТ № 44-49-16. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
7	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1
8	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
9	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1
10	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1
	Гимнастика	
11	ИОТ № 44-45-16. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
12	Совершенствование висов и упоров. Комплексы лечебной физкультуры. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма.	1
13	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.	1

14	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.	1
15	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
16	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).	1
Лыжная подготовка		
17	ИОТ № 44-47-16. Особенности физической подготовки лыжника. Правила соревнований.	1
18	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	1
19	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Торможение «плугом», «упором»	1
20	Повороты переступанием в движении. Спуск с уклонов.	1
21	Коньковый ход. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
Спортивные игры (волейбол)		
22	ИОТ № 44-49-16. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	1
23	Варианты техники приема и передач мяча	1
24	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки и через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
25	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1
26	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.Игра по правилам волейбол.	1
Туризм		
27	Основы туризма. Способы ориентирования на местности, преодоление естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристического снаряжения к туристическому походу.	1

	Легкая атлетика	
28	ИОТ № 44-46-16. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Оздоровительные системы физического воспитания.	1
29	Метание гранаты. Метание мяча с места на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель.	1
30	Прыжки в длину и высоту с разбега. Прыжок в длину в высоту.	1
31	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
32	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	1
Спортивные игры (футбол)		
33	ИОТ № 44-49-16.техника безопасности по футболу. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
34	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.	1
	Итого	34

5. Методическое обеспечение образовательной деятельности.

- 1) Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.; «Просвещение» 2007г.
- 2) Под ред. В.И. Ляха Г. А., Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. Волгоград 2010г.
- 3) Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006 г.