

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет администрации города Славгорода Алтайского края по образованию**

**МБОУ «Пригородная СОШ»**

РАССМОТРЕНО на заседании ШУМО учителем предметников Н.В.Фицунова протокол № <u>1</u> от 29__ августа 2023 г	СОГЛАСОВАНО: на заседании методического совета МБОУ Пригородная СОШ Г.А. Гусаковская Протокол 1 от 29 августа 2023г.	УТВЕРЖДЕНО: Приказом МБОУ Пригородная СОШ Н.Б. Лемке приказ № 106 от 29 » августа 2023г.
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету «Физическая культура»

для 11 класса основного общего образования

Составлена на основе авторской программы по физической культуре

А. П. Матвеева «Рабочая программа для общеобразовательных учреждений 10-11 класс»

Составитель: Дугин Владимир Геннадьевич,

учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория

г. Славгород с. Пригородное

2023

**Содержание рабочей программы**

№ п/п	Содержание	стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Планируемые результаты освоения учебного предмета	4
3	Содержание учебного предмета	8
4	Тематическое планирование с указанием количества часов	10
5	Лист изменений и дополнений	13

Рабочая программа по предмету физическая культура составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки РФ «Об утверждении и введении в действие ФГОС среднего общего образования» от 17.05.2012 г. № 413;
3. Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Пригородная СОШ (ФГОС СОО);
4. Авторской программы: Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы: рабочая программа/ А.П. Матвеев. – М.: Вентана-Граф, 2017;
5. Учебного плана МБОУ Пригородная СОШ на 2022 – 2023 учебный год;

**Цель:**

- ✓ закрепление потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, овладение компетенциями в организации здорового образа жизни учащихся.

**Задачи:**

- ✓ формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах и технологиях в физической культуре, их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;
- ✓ формирование знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- ✓ овладение современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, правилами их включения в структуру индивидуальной жизнедеятельности, режим дня, формы активного отдыха и досуга;
- ✓ обогащение двигательного опыта физическими упражнениями и технологиями современных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;
- ✓ укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение прироста показателей в развитии основных физических качеств;
- ✓ совершенствование навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитание правил межличностного общения, качеств уважения и толерантного поведения.

Изменения внесены в соответствии с учебным планом школы.

**Объем учебного времени: 106 часов**

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** 3 часа в неделю.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** проявляются в готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированности их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности в системе значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установках, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознании, экологической культуре; способности ставить цели и строить жизненные планы; способности к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

В процессе обучения предмету физической культуры в единстве взаимодействия с изучением содержания других предметов личностные результаты будут отражать:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 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; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем 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 реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыт эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты** проявляются межпредметными понятиями и универсальными учебными действиями (регулятивными, познавательными, коммуникативными), способностью их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельностью в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способностью к построению индивидуальной образовательной траектории, владением навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты освоения учебной программы в конструкции межпредметных связей будут отражать:

- умение самостоятельно определять цели деятельности, 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 учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты** освоения базового курса физической культуры будут отражать:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;
- ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевые ориентации и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;*
- *самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорту (материал для юношей);*
- *характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек);*
- *проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.*

### **Способы самостоятельной деятельности**

Выпускник научится:

- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;
- определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями их использования в индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;

— планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;

— тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

— *пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.*

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

— выполнять упражнения лечебной физической культуры для разных форм патологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;

— выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определенных, индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг, стретчинг и др.);

— выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (легкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, плавание, спортивные игры);

— выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приемы).

*Выпускник получит возможность научиться:*

— *выполнять упражнения физической подготовки комплекса ГТО и сдавать нормативные требования его тестовых заданий.*

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре (3 ч)

#### ***Физическая культура в жизни современного человека***

Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.

Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.

#### ***Физическая культура как фактор укрепления здоровья***

Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой.

Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой.

Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний.

Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.

#### ***Современные оздоровительные системы***

Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.

История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека.

#### ***Физическая культура и продолжительность жизни человека***

Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения.

### Способы самостоятельной деятельности (10 ч)

#### ***Организация самостоятельных занятий физической культурой***

Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.

Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.

#### ***Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой***

Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения



занятий.

### ***Оказание первой помощи на занятиях физической культурой***

Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.

### ***Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой***

Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

### ***Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры***

Правила подготовки к туристскому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака и мест стоянок.

### ***Оздоровительно-гигиенические процедуры***

Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.

### ***Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО***

Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.

Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч)***

Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики.

Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность (32 ч)***

Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).

Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.

Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Легкая атлетика: оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши).

#### ***Прикладно-ориентированная деятельность (28 ч)***

Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.

#### ***Национально-региональные формы занятий физической культурой (11 ч)***

Национальные игры и виды спорта.

**Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя(10ч)**

Обогащение педагогического опыта, повышение педагогической квалификации, подготовка методических публикаций, участие в научно-практической конференции. Разработка учебно-методического сопровождения учебного процесса.

**Тематическое планирование по физической культуре для 11 класса**

Разделы программы «Спортивно-оздоровительная деятельность», «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность», «Национально-региональные формы занятий физической культурой» и «Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя» изучаются интегрировано в течение года в процессе изучения видов спорта.

№ урока	Название разделов, тем	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
<b>Знания о физической культуре (3 ч)</b>				
1	Физическая культура в жизни современного человека.	1		
2-3	Физическая культура как фактор укрепления здоровья и продолжительность жизни человека. Современные оздоровительные системы.	2		
<b>Способы самостоятельной деятельности (10 ч)</b>				
4-5	Организация самостоятельных занятий физической культурой.	2		
6-7	Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	2		
8-9	Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО.	2		
10-11	Оздоровительно-гигиенические процедуры.	2		
12-13	Туристические походы как оздоровительная форма физической культуры.	2		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)</b>				
14	Комплексы упражнений на регулирование массы тела.	1		
15	Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки.	1		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (2 ч)</b>				
16-17	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроке. Бег 60,100 метров.	2		
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (10 ч)</b>				
18-22	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Тесты.	5		
23-27	Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приёмов в захвате и бросках.	5		
<b>Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя (2 ч)</b>				
28-29	Разработка учебно-методического сопровождения учебного процесса.	2		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (4 ч)</b>				
30	Футбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.	1		

31-32	Футбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.	2		
33	Практика судейства соревнований по одному из видов спортивной игры.	1		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)</b>				
34	Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики.	1		
35	Упражнения производственной гимнастики.	1		
<b>Национально-региональные формы занятий физической культурой (2 ч)</b>				
36-37	Национальные игры и виды спорта.	2		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (8 ч)</b>				
38	Баскетбол: Техника безопасности во время игры на уроке.	1		
39-42	Баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.	4		
43-44	Учебно-тренировочные игры.	2		
45	Практика судейства соревнований по одному из видов спортивной игры.	1		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)</b>				
46	Упражнения атлетической(юноши) и аэробной(девушки) гимнастики.	1		
<b>Национально-региональные формы занятий физической культурой (4 ч)</b>				
47-50	Национальные игры и виды спорта.	4		
<b>Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя(3 ч)</b>				
51-53	Разработка учебно-методического сопровождения учебного процесса.	3		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (4 ч)</b>				
54-57	Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).	4		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)</b>				
58	Упражнения из системы «шейпинг»	1		
59	Сеансы релаксации и аутогенной тренировки.	1		
60	Комплексы упражнений зрительной и производственной гимнастики.	1		
61	Способы лечебного массажа.	1		
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (6 ч)</b>				
62-67	Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приёмов в захвате и бросках.	6		
<b>Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя (2 ч)</b>				
68-69	Разработка учебно-методического сопровождения учебного процесса. Обогащение педагогического опыта.	2		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (5 ч)</b>				
70	Лыжные гонки. Техника безопасности на уроке. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	1		
71-74	Лыжные гонки. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	4		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)</b>				

75	Комплексы упражнений на профилактику острых респираторных заболеваний.	1		
76	Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки.	1		
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (7 ч)</b>				
77-83	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Тесты.	7		
<b>Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя (2 ч)</b>				
84-85	Разработка учебно-методического сопровождения учебного процесса.	2		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (8 ч)</b>				
86	Волейбол: Техника безопасности на уроке.	1		
87-90	Волейбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.	4		
91-92	Учебно-тренировочные игры.	2		
93	Практика судейства соревнований по одному из видов спортивной игры.	1		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)</b>				
94	Комплекс антистрессовой гимнастики.	1		
<b>Национально-региональные формы занятий физической культурой (5 ч)</b>				
95-99	Национальные игры и виды спорта.	5		
<b>Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя(1 ч)</b>				
100	Разработка учебно-методического сопровождения учебного процесса. Участие в научно-практической конференции.	1		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (1 ч)</b>				
101	Легкая атлетика. Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши).	1		
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (5 ч)</b>				
102-106	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	5		
<b>Итого:</b>		<b>106</b>		

