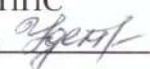
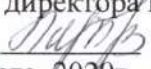


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8 г. Лениногорска» муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

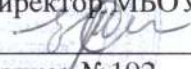
«Рассмотрено»

Руководитель ППС
Уднеева С.Н. 
Протокол №1
от «25» августа 2020г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР
Ларина Т.В. 
от «25» августа 2020г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ №8»
 Е.Н.Сергеева
Приказ №192
от «26» августа 2020г.
Протокол пед. совета №1
от «26» августа 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»**

**Уровень образования: среднее общее образование
10-11 классы**

Период освоения – 2 года

**Разработчики: ППС учителей предметов естественно-математического цикла
МБОУ «СОШ №8 г. Лениногорска»**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Планируемые предметные результаты освоения предмета

Личностные:

1) воспитание российской гражданской идентичности: (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).; 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включённость в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала);

5) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; формирование представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и

российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Формирование ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

7) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

8) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности);

9) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; формирование основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, формирование активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать

средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты

на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в

соответствии с условиями коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне 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-корректирующей 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;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание учебного предмета.

10 класс

Физическая культура.

Общая характеристика учебного предмета. Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека.

В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности). В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур. Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивнооздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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.

В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей: - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных

возможностей организма; - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Основы физической культуры и здорового образа жизни Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (минибаскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. 135 Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Специальная подготовка: футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи

11 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»
1. Основы физической культуры и здорового образа жизни	Основы физической культуры и здорового образа жизни Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами	2	Физическая культура в современном обществе. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием

	<p>физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</p>		<p>физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>
<p>2. Физкультурно - оздоровительная деятельность.</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации</p>	8	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>

	<p>движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса»); танцевальные движения из народных танцев (каблукный шаг, тройной прыжок, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты). Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.</p>		
<p>3.</p> <p>3.1. Спортивные Игры</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).</p> <p>Баскетбол. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча, броски без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техника защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание,</p>	<p>16</p> <p>20</p>	<p>Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний</p>

<p>3.2. Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>перехват, накрывание). Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.</p> <p>Волейбол. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча, подач мяча. Нападающий удар через сетку. Блокирование нападающих ударов. Страховка. Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.</p> <p>Футбол (мини-футбол). Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника, остановок мяча ногой, грудью. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, вырывание, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Совершенствование строевых упражнений:</p>	<p>3</p> <p>17</p> <p>11</p>	<p>этих групп способностей.</p> <p>Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.</p> <p>На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике.</p> <p>Зная правила игры, уметь играть. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Знание способов закаливания организма и основные приемы самомассажа.</p> <p>Знать гимнастические упражнения для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости</p> <p>Помощь и поддержка товарища, сплочение коллектива, работа над ошибками.</p> <p>Умение выявление своих ошибок и своих товарищей, в дальнейшем не допускать их</p> <p>Умение постоять за себя и своих близких, формирование характера и силы воли.</p>
--	---	------------------------------	--

	<p>повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Висы и упоры: подъем 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 (юноши), подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (юноши), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)- девушки. Акробатические упражнения: длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину, высота 150-180см (юноши). Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Лазанье по канату. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши). Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на развитие силы мышц, рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные движения, упражнения художественной гимнастики с мячом, со скакалкой, с обручем. Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно- силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки; общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации и ритма движений.</p>		
--	---	--	--

<p>3.3. Легкая атлетика</p>	<p>Легкая атлетика. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Техника длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000м (ю.), бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000м (д.). Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м и на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м и на заданное расстояние. Прыжки и многоскоки. Эстафеты, старты из различных и.п. Челночный бег 3х10м. Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий способами метания, переноской «пострадавшего» способом на спине. с использованием разнообразных способов препятствий с использованием разнообразных</p>	<p>17</p>	
<p>3.4. Лыжная подготовка</p>	<p>Лыжная подготовка. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.</p>	<p>8</p>	
<p>3.5. Элементы единоборств</p>	<p>Элементы единоборств. Влияние занятий единоборствами на организм человека. Развитие координационных и кондиционных способностей, нравственных</p>		

	и волевых качеств. Техника безопасности при проведении занятий. Подготовка мест занятий. Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении. Самоконтроль при занятиях единоборствами.		
	Итого:	102	

Календарно тематическое планирование

10 класс

№	Тема урока	Количество часов
1.	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных Лёгкая атлетика. Организационно-методические требования на уроках. СБУ. Бадминтон.	1
2.	Тестирование бега на 100 м Тестирование подтягивания из виса или сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. Бадминтон.	1
3.	Тестирование наклон вперед из положения стоя и прыжок в длину с места. Бег на короткие дистанции. Бадминтон.	1
4.	Тестирование поднимание туловища из положения лежа на спине и стрельба из пневматической винтовки. Бадминтон.	1
5.	Тестирование челночного бега 3x10 м. Техника метания гранаты на дальность с разбега.	1
6.	Техника метания гранаты на дальность с разбега.	1
7.	Тестирование метания мяча на дальность с разбега и бега на 2000 м, 3000 м.	1
8.	Прыжок в длину с разбега способами «прогнувшись», «согнув ноги» и «ножницы»	1
9.	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
10.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
11.	Броски малого мяча на точность	1
12.	Прыжки в высоту	1
13.	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
14.	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1
15.	Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1
16.	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие	1
17.	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты. Стойка на голове и руках	1
18.	Акробатические комбинации	1
19.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1
20.	Подъем переворотом махом и подъем силой	1
21.	Упражнения на брусьях	1
22.	Контрольный урок по теме «Брусья»	1
23.	Опорные прыжки	1
24.	Опорный прыжок боком	1

25	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1
26	Подъем переворотом махом и подъем силой	1
27	Упражнения на брусьях	1
28	Контрольный урок по теме «Брусья»	1
29	Опорные прыжки	1
30	Опорный прыжок боком	1
31	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1
32	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	1
33	Волейбол. Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад	1
34	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
35	Сложнокоординационные волейбольные упражнения	1
36	Волейбол. Прямой нападающий удар	1
37	Волейбол. Блокирование	1
38	Волейбол. Тактические действия	1
39	Волейбол. Игра по правилам	1
40	Волейбол. Тактические действия	1
41	Волейбол. Игра по правилам	1
42	Футбол. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований.	1
43	Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
44	Футбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам	1
45	Самостраховка в единоборствах.	1
46	Приемы борьбы лежа.	1
47	Приемы борьбы лежа.	1
48	Приемы борьбы стоя.	1
49	Приемы борьбы стоя.	1
50	Защита от удара ножом сверху.	1
51	Защита от удара ножом сверху.	1
52	Контрольный урок по теме «Единоборства».	1
53	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход, одновременный двухшажный ход	1
54	Попеременный четырехшажный ход	1
55	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
56	Чередование различных лыжных ходов	1
57	Коньковый ход на лыжах	1
58	Подъемы на склон и спуски со склона	1
59	Торможение боковым соскальзыванием	1
60	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	1
61	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1
62	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1
63	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину	1
64	Баскетбол. Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину	1
65	Баскетбол. Штрафные броски	1
66	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1
67	Баскетбол. Перехват мяча	1
68	Баскетбол. Нападение и защита	1
69	Баскетбол. Игра по правилам	1

70	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1
71	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	1
72	Волейбол. Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад	1
73	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
74	Сложнокоординационные волейбольные упражнения	1
75	Волейбол. Прямой нападающий удар	1
76	Волейбол. Блокирование	1
77	Волейбол. Тактические действия	1
78	Волейбол. Игра по правилам	1
79	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1
80	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину	1
81	Баскетбол. Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину	1
82	Баскетбол. Штрафные броски	1
83	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1
84	Баскетбол. Перехват мяча	1
85	Баскетбол. Нападение и защита	1
86	Баскетбол. Игра по правилам	1
87	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1
88	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1
89	Эстафетный бег	1
90	Шестиминутный бег	1
91	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
92	Тестирование бега на 100 м., бега на 2 км. СБУ. Бадминтон.	1
93	Тестирование подтягивания из виса или сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. Бадминтон.	1
94	Тестирование наклон вперед из положения стоя и прыжок в длину с места. Бег на короткие дистанции. Бадминтон.	1
95	Тестирование поднимание туловища из положения лежа на спине и стрельба из пневматической винтовки. Бадминтон.	1
96	Тестирование челночного бега 3x10 м. Техника метания мяча на дальность с разбега.	1
97	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1
98	Тестирование метания мяча на дальность с разбега и бега на 3000 м.	1
99	Шестиминутный бег	1
100	Эстафетный бег.	1
101	Эстафетный бег.	1
102	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1
103	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1
104	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1
105	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1

№	Календарно тематическое планирование 11 класс	Кол-во часов
	Тема урока	
1.	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Лёгкая атлетика. Организационно-методические требования на уроках. СБУ. Бадминтон.	1

2.	Тестирование бега на 100 м Тестирование подтягивания из виса или сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. Бадминтон.	1
3.	Тестирование наклон вперед из положения стоя и прыжок в длину с места. Бег на короткие дистанции. Бадминтон.	1
4.	Тестирование поднимание туловища из положения лежа на спине и стрельба из пневматической винтовки. Бадминтон.	1
5.	Тестирование челночного бега 3x10 м. Техника метания гранаты на дальность с разбега.	1
6.	Техника метания гранаты на дальность с разбега.	1
7.	Тестирование метания мяча на дальность с разбега и бега на 2000 м, 3000 м.	1
8.	Прыжок в длину с разбега способами «прогнувшись», «согнув ноги» и «ножницы»	1
9.	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
10.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
11.	Броски малого мяча на точность	1
12.	Прыжки в высоту	1
13.	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
14.	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1
15.	Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1
16.	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие	1
17.	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты. Стойка на голове и руках	1
18.	Акробатические комбинации	1
19.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1
20.	Подъем переворотом махом и подъем силой	1
21.	Упражнения на брусьях	1
22.	Контрольный урок по теме «Брусья»	1
23.	Опорные прыжки	1
24.	Опорный прыжок боком	1
25.	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1
26.	Подъем переворотом махом и подъем силой	1
27.	Упражнения на брусьях	1
28.	Контрольный урок по теме «Брусья»	1
29.	Опорные прыжки	1
30.	Опорный прыжок боком	1
31.	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1
32.	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	1
33.	Волейбол. Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад	1
34.	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
35.	Сложнокоординационные волейбольные упражнения	1
36.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1
37.	Волейбол. Блокирование	1
38.	Волейбол. Тактические действия	1
39.	Волейбол. Игра по правилам	1
40.	Волейбол. Тактические действия	1
41.	Волейбол. Игра по правилам	1
42.	Футбол. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований.	1

43	Футбол.Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
44	Футбол.Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам	1
45	Самостраховка в единоборствах.	1
46	Приемы борьбы лежа.	1
47	Приемы борьбы лежа.	1
48	Приемы борьбы стоя.	1
49	Приемы борьбы стоя.	1
50	Защита от удара ножом сверху.	1
51	Защита от удара ножом сверху.	1
52	Контрольный урок по теме «Единоборства».	1
53	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход, одновременный двухшажный ход	1
54	Попеременный четырехшажный ход	1
55	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
56	Чередование различных лыжных ходов	1
57	Коньковый ход на лыжах	1
58	Подъемы на склон и спуски со склона	1
59	Торможение боковым соскальзыванием	1
60	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	1
61	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1
62	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1
63	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину	1
64	Баскетбол. Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину	1
65	Баскетбол. Штрафные броски	1
66	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1
67	Баскетбол. Перехват мяча	1
68	Баскетбол. Нападение и защита	1
69	Баскетбол. Игра по правилам	1
70	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1
71	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	1
72	Волейбол. Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад	1
73	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
74	Сложнокоординационные волейбольные упражнения	1
75	Волейбол. Прямой нападающий удар	1
76	Волейбол. Блокирование	1
77	Волейбол. Тактические действия	1
78	Волейбол. Игра по правилам	1
79	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1
80	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину	1
81	Баскетбол. Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину	1
82	Баскетбол. Штрафные броски	1
83	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1

84	Баскетбол. Перехват мяча	1
85	Баскетбол. Нападение и защита	1
86	Баскетбол. Игра по правилам	1
87	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1
88	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1
89	Эстафетный бег	1
90	Шестиминутный бег	1
91	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
92	Тестирование бега на 100 м., бега на 2 км. СБУ. Бадминтон.	1
93	Тестирование подтягивания из виса или сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. Бадминтон.	1
94	Тестирование наклон вперед из положения стоя и прыжок в длину с места. Бег на короткие дистанции. Бадминтон.	1
95	Тестирование поднимание туловища из положения лежа на спине и стрельба из пневматической винтовки. Бадминтон.	1
96	Тестирование челночного бега 3х10 м. Техника метания мяча на дальность с разбега.	1
97	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1
98	Тестирование метания мяча на дальность с разбега и бега на 3000 м.	1
99-100	Шестиминутный бег. Эстафетный бег.	1
101-102	Эстафетный бег. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1