

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

**«Рассмотрено»**

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

**«Согласовано»**

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

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ «СОШ №8»  
Зайнуллаев 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; включенность 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 отсутвию; 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.

Смыслоное 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-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;
- 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: физкультурнооздоровительная 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 134 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»
<b>1. Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b> 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>
<b>2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>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).</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.</p> <p>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 (каблучный шаг, тройной притоп, 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>		
<b>3.</b>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>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><b>Баскетбол.</b> 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>	16	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
<b>3.1.</b> <b>Спортивные Игры</b>		20	

3.2. <b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<p>перехват, нарывание). Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.</p> <p><b>Волейбол.</b> 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. Блокирования нападающих ударов. Страховка. Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.</p> <p><b>Футбол</b> (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><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> 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>	3 17 11	<p>этых групп способностей. 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. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике. Зная правила игры, уметь играть. Соблюдать правила безопасности. Знание способов закаливания организма и основные приемы самомассажа. Знать гимнастические упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости Помощь и поддержка товарища, сплочение коллектива, работа над ошибками. Умение выявление своих ошибок и своих товарищей, в дальнейшем не допускать их Умение постоять за себя и своих близких, формирование характера и силы воли.</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, сосок 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 150-180 см (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.

3.3. Легкая атлетика	<p><b>Легкая атлетика.</b> 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 (1x1 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 3x10м. Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине. с использованием разнообразных способов препятствий с использованием разнообразных</p>	17	
3.4. Лыжная подготовка	<p><b>Лыжная подготовка.</b> 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>	8	
3.5. Элементы единоборств	<p><b>Элементы единоборств.</b> 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.		
	<b>Итого:</b>	102	

## Календарно тематическое планирование

### 10 класс

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
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 3х10 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 маxом 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 двушажный 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 3х10 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 двухшажный 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