

Приложение 1.1.9
к основной образовательной программе
среднего общего образования
МБОУ СОШ № 10,
утвержденной приказом
от 27.08.2022 №203

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
10-11 класс
(базовый уровень)

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета
«Физическая культура»**

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, антикоррупционное мировоззрение, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

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

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического

творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы устанавливаются для учебных предметов на базовом и углубленном уровнях.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на углубленном уровне ориентированы преимущественно на подготовку к последующему профессиональному образованию, развитие индивидуальных способностей

обучающихся путем более глубокого, чем это предусматривается базовым курсом, освоением основ наук, систематических знаний и способов действий, присущих данному учебному предмету.

Предметные результаты освоения интегрированных учебных предметов ориентированы на формирование целостных представлений о мире и общей культуры обучающихся путем освоения систематических научных знаний и способов действий на метапредметной основе.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

Изучение учебных предметов "Физическая культура", "Экология" и "Основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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

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

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах;

плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

3. Тематическое планирование

10 класс

№п/п	Тема урока	Количество часов	Содержание*
Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическое совершенствование. Легкая атлетика. 12 часов.			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ-018-2018. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	1	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
2	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Низкий старт.	1	Бег на короткие дистанции. Повторение техники выполнения низкого старта.
3	ИОТ-018-2018. Зачет: бег на дистанцию 500 м (девушки), 1000 м (юноши).	1	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)
4	ИОТ-018-2018. Зачет: бег на дистанцию 100 метров.	1	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)
5	Бег в равномерном темпе 20 минут. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

6	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования
7	Совершенствование техники упражнений в прыжках высоту с разбега.	1	Прыжки в длину и высоту с разбега
8	Бег с преодолением препятствий.	1	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования
9	Прыжки в длину.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты
10	Прыжки в длину. Метание гранаты.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты
11	Совершенствование техники упражнений в беге на средние и длинные дистанции.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты
12	ИОТ-018-2018.Зачет: бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	1	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)
Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол. 24 часа.			
13	Техника безопасности на уроках баскетбола ИОТ-020-2018.Совершенствование перемещений в стойке, остановок, поворотов.	1	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.
14	Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и направления.	1	Упражнения на ведение мяча, ловлю и передачу мяча, бросок мяча в кольцо.
15	Ведение мяча пассивным сопротивлением защитника и броском по кольцу..	1	Упражнения на ведение мяча, ловлю и передачу мяча, бросок мяча в кольцо.
16	Ловля и передача мяча с пассивным	1	Упражнения на ведение мяча, ловлю

	сопротивлением защитника. Оздоровительные системы физического воспитания.		и передачу мяча, бросок мяча в кольцо.
17	Броски одной рукой без сопротивления и сопротивлением защитника.	1	Упражнения на ведение мяча, ловлю и передачу мяча, бросок мяча в кольцо.
18	Броски двумя руками с пассивным сопротивлением защитника.	1	Упражнения на ведение мяча, ловлю и передачу мяча, бросок мяча в кольцо.
19	Дальние броски по кольцу без сопротивления и с сопротивлением защитника. Оздоровительные мероприятия.	1	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
20	Совершенствование штрафного броска.	1	Упражнения на ведение мяча, ловлю и передачу мяча, бросок мяча в кольцо.
21	Контрольная работа за 1 четверть.	1	Штрафной бросок. Оценка техники выполнения штрафного броска и попаданий в кольцо.
22	Совершенствование бросков одной и двумя руками в прыжке.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка
23	Эстафеты с различными бросками по кольцу. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	1	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Персональная опека при игре в баскетбол.
24	Действия против игрока без мяча (перехват, накрывание)	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
25	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание))	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
26	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:

	на одну корзину.		технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
27	Нападение быстрым прорывом.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
28	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
28	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта
30	Тактика защиты. Защита зоны.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта
31	Персональная опека. Игровые задания.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта
32	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта
33	Игровые задания. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-

			тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта
34	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта
35	Игровые задания.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) вида спорта
36	Учебная игра.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка.
Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика 18 часов.			
37	Техника безопасности на уроках гимнастики ИОТ-017-2018. Повторение построения и перестроения, поворотов на месте и в движении.	1	Оздоровительные системы физического воспитания.
38	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
39	ОРУ в парах.	1	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.
40	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)
41	Силовые упражнения с повышенной амплитудой.	1	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и

			поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
42	Контрольная работа за 1 полугодие: подтягивание (юноши), отжимание (девочки).	1	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)
43	Сед углом, наклон назад стоя на коленях.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)
44	Мост из положения лежа на спине. Комбинации из освоенных элементов.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)
45	Стойка на голове руках и лопатках.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)
46	Длинный кувырок. Кувырок через препятствие. Комбинации из освоенных элементов.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)
47	Зачет: зачетная комбинация.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)
48	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину.
49	Полоса препятствий использование гимнастического инвентаря.	1	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
50	Зачет: прыжок в длину с места.	1	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

51	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
52	Упражнение на гимнастическом бревне.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)
53	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
54	Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.
Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическое совершенствование.			
Лыжная подготовка 21 час.			
55	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки ИОТ-019-2018. Совершенствование попеременных ходов.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах
56	Одновременный одношажный ход.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах
57	Совершенствование одновременных ходов.	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Повторение техники выполнения одновременных ходов.
58	Совершенствование способов подъема и торможения.	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Повторение способов подъема елочкой, полуюлочкой. Торможения полуплугом, плугом, упором.
59	Подъем в гору скользящим шагом.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах
60	Преодоление бугров и впадин при спуске.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах
61	Прохождение дистанции 3 км.	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Повторение

			техники выполнения одновременных и попеременных ходов.
62	Зачет: техника попеременных ходов.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах
63	Прохождение отрезков по 500 метров на время.	1	Прохождение отрезков по 500 метров на время.
64	Совершенствование поворотов на месте и в движении.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах
65	Прохождение отрезков по 800 м на время.	1	Прохождение отрезков по 800 метров на время.
66	Совершенствование спуска со склона в различных стойках.	1	Спуск со склона в высокой, средней и низкой стойках торможение поворотом и упором.
67	Прохождение дистанции 5 км в спокойном темпе..	1	Передвижение на лыжах в спокойном темпе.
68	Игра "Гонки с выбыванием".	1	Соревнования в беге на лыжах на короткие дистанции.
69	Игра "Гонки с преследованием".	1	Соревнования в беге на лыжах на короткие дистанции.
70	Прохождение дистанции 3 км с изменением скорости..	1	Передвижение на лыжах с изменением скорости Торможение и поворот плугом.
71	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах
72	Распределение сил на дистанции.	1	Современное состояние физической культуры и спорта в России.
73	Контрольная работа за 3 четверть	1	Зачетная дистанция 3 км. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
74	Катание с гор.	1	Оценка двигательных способностей и уровня физической подготовленности. Спуски в различных стойках.
75	Игры и эстафеты на лыжах.	1	Оценка двигательных способностей и уровня физической подготовленности. Спуски в различных стойках.
Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическое совершенствование. Волейбол 15 час.			
76	Техника безопасности на уроках волейбола ИОТ-020-2018. Совершенствование перемещений в стойке.	1	Формы организации занятий физической культурой.
77	Передачи мяча над собой. Совершенствование стоек ,поворотов, остановок.	1	Стойка игрока, перемещения в стойке, повороты и остановки. Игра «Перехват мяча»

78	Передачи мяча в парах на месте.		Упражнения с мячом и без мяча. Ходьба, бег. Передачи мяча над собой.
79	Передачи мяча в парах через сетку.	1	Упражнения с мячом, перемещения в стойке, остановки, ускорения. Упражнения на передачи мяча в парах.
80	Передачи над собой во встречных колоннах.	1	Передачи мяча в парах через сетку. Передачи над собой во встречных колоннах. Игровые задания.
81	Зачет: передача в парах через сетку.	1	Оценка двигательных способностей и техники выполнения передачи мяча через сетку в парах. Зачет: передача мяча в парах через сетку. Игровые задания по теме.
82	Игровое задание 2:2, 3:3.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта
83	Варианты подач мяча.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта
84	Прием подачи. Игровые задания.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта
85	Зачет: подача мяча.	1	Оценка двигательных способностей и техники выполнения передачи мяча через сетку в парах. Зачет: передача мяча в парах через сетку. Игровые задания по теме.
86	Нападающий удар через сетку, блокирование одиночное и вдвоем.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта
87	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по	1	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по

	пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.		пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.
88	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе).	1	Технико-тактические действия в нападении и защите. Игровые задания по теме.
89	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (мини-футболе).	1	Технико-тактические действия в нападении и защите. Игровые задания по теме.
90	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе).	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта
Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 12 часов.			
91	Техника безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ-018-2018. Спокойный бег 20 минут.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты
92	Развитие скоростной выносливости.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты
93	Бег с ускорениями по 40-60 метров.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты
94	Зачет: бег на дистанцию 100 метров.	1	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)
95	Эстафетный бег.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты
96	Прыжки в длину. Метание гранаты.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:

			бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты
97	Совершенствование техники упражнений в беге на средние и длинные дистанции.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты
98	Годовая контрольная работа	1	ИОТ-018-2018. Зачет: бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)
99	Прыжки в длину. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты
100	Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования
101	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег.	1	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег.
102	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	Бег в среднем темпе. Игры. Футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.

11 класс

№п/п	Тема урока	Количество часов	Содержание*
Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическое совершенствование. Легкая атлетика. 12 часов.			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ-018-2018. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	1	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
2	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Низкий старт.	1	Бег на короткие дистанции. Повторение техники выполнения низкого старта.

3	ИОТ-018-2018.Зачет: бег на дистанцию 500 м (девушки), 1000 м (юноши).	1	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)
4	ИОТ-018-2018. Зачет: бег на дистанцию 100 метров.	1	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)
5	Бег в равномерном темпе 20 минут. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
6	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования
7	Совершенствование техники упражнений в прыжках высоту с разбега.	1	Прыжки в длину и высоту с разбега
8	Бег с преодолением препятствий.	1	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования
9	Прыжки в длину.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты
10	Прыжки в длину. Метание гранаты.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты
11	Совершенствование техники упражнений в беге на средние и длинные дистанции.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту

			с разбега; метание гранаты
12	ИОТ-018-2018.Зачет: бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	1	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)
Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол. 24 часа.			
13	Техника безопасности на уроках баскетбола ИОТ-020-2018.Совершенствование перемещений в стойке, остановок, поворотов.	1	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.
14	Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и направления.	1	Упражнения на ведение мяча, ловлю и передачу мяча, бросок мяча в кольцо.
15	Ведение мяча пассивным сопротивлением защитника и броском по кольцу..	1	Упражнения на ведение мяча, ловлю и передачу мяча, бросок мяча в кольцо.
16	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Оздоровительные системы физического воспитания.	1	Упражнения на ведение мяча, ловлю и передачу мяча, бросок мяча в кольцо.
17	Броски одной рукой без сопротивления и сопротивлением защитника.	1	Упражнения на ведение мяча, ловлю и передачу мяча, бросок мяча в кольцо.
18	Броски двумя руками с пассивным сопротивлением защитника.	1	Упражнения на ведение мяча, ловлю и передачу мяча, бросок мяча в кольцо.
19	Дальние броски по кольцу без сопротивления и с сопротивлением защитника. Оздоровительные мероприятия.	1	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
20	Совершенствование штрафного броска.	1	Упражнения на ведение мяча, ловлю и передачу мяча, бросок мяча в кольцо.
21	Контрольная работа за 1 четверть.	1	Штрафной бросок. Оценка техники выполнения штрафного броска и попаданий в кольцо.
22	Совершенствование бросков одной и двумя руками в прыжке.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и

			тактическая подготовка
23	Эстафеты с различными бросками по кольцу. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	1	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Персональная опека при игре в баскетбол.
24	Действия против игрока без мяча (перехват, накрывание)	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
25	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание))	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
26	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
27	Нападение быстрым прорывом.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
28	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
28	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта
30	Тактика защиты. Защита зоны.	1	Совершенствование техники

			упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта
31	Персональная опека. Игровые задания.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта
32	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта
33	Игровые задания. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта
34	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта
35	Игровые задания.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах спорта
36	Учебная игра.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка.
Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика 18 часов.			
37	Техника безопасности на уроках гимнастики ИОТ-017-2018. Повторение построения и	1	Оздоровительные системы физического воспитания.

	перестроения, поворотов на месте и в движении.		
38	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
39	ОРУ в парах.	1	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.
40	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)
41	Силовые упражнения с повышенной амплитудой.	1	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
42	Контрольная работа за 1 полугодие: подтягивание (юноши), отжимание (девочки).	1	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)
43	Сед углом, наклон назад стоя на коленях.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)
44	Мост из положения лежа на спине. Комбинации из освоенных элементов.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)
45	Стойка на голове руках и лопатках.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)

46	Длинный кувырок. Кувырок через препятствие. Комбинации из освоенных элементов.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)
47	Зачет: зачетная комбинация.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)
48	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину.
49	Полоса препятствий использование гимнастического инвентаря.	1	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
50	Зачет: прыжок в длину с места.	1	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
51	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
52	Упражнение на гимнастическом бревне.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)
53	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
54	Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.
Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическое совершенствование. Лыжная подготовка 21 час.			
55	Техника безопасности на уроках	1	Совершенствование техники

	лыжной подготовки ИОТ-019-2018. Совершенствование попеременных ходов.		упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах
56	Одновременный одношажный ход.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах
57	Совершенствование одновременных ходов.	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Повторение техники выполнения одновременных ходов.
58	Совершенствование способов подъема и торможения.	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Повторение способов подъема елочкой, полулочкой. Торможения полуплугом, плугом, упором.
59	Подъем в гору скользящим шагом.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах
60	Преодоление бугров и впадин при спуске.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах
61	Прохождение дистанции 3 км.	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Повторение техники выполнения одновременных и попеременных ходов.
62	Зачет: техника попеременных ходов.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах
63	Прохождение отрезков по 500 метров на время.	1	Прохождение отрезков по 500 метров на время.
64	Совершенствование поворотов на месте и в движении.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах
65	Прохождение отрезков по 800 м на время.	1	Прохождение отрезков по 800 метров на время.
66	Совершенствование спуска со склона в различных стойках.	1	Спуск со склона в высокой, средней и низкой стойках торможение поворотом и упором.
67	Прохождение дистанции 5 км в спокойном темпе..	1	Передвижение на лыжах в спокойном темпе.
68	Игра "Гонки с выбыванием".	1	Соревнования в беге на лыжах на короткие дистанции.
69	Игра "Гонки с преследованием".	1	Соревнования в беге на лыжах на короткие дистанции.
70	Прохождение дистанции 3 км с изменением скорости..	1	Передвижение на лыжах с изменением скорости Торможение и поворот плугом.
71	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах

72	Распределение сил на дистанции.	1	Современное состояние физической культуры и спорта в России.
73	Контрольная работа за 3 четверть	1	Зачетная дистанция 3 км. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
74	Катание с гор.	1	Оценка двигательных способностей и уровня физической подготовленности. Спуски в различных стойках.
75	Игры и эстафеты на лыжах.	1	Оценка двигательных способностей и уровня физической подготовленности. Спуски в различных стойках.
Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическое совершенствование. Волейбол 15 час.			
76	Техника безопасности на уроках волейбола ИОТ-020-2018. Совершенствование перемещений в стойке.	1	Формы организации занятий физической культурой. Стойка игрока, перемещения в стойке, повороты и остановки
77	Передачи мяча над собой. Совершенствование стоек ,поворотов, остановок.	1	Стойка игрока, перемещения в стойке, повороты и остановки. Игра «Перехват мяча»
78	Передачи мяча в парах на месте.		Упражнения с мячом и без мяча. Ходьба, бег. Передачи мяча над собой.
79	Передачи мяча в парах через сетку.	1	Упражнения с мячом, перемещения в стойке, остановки, ускорения. Упражнения на передачи мяча в парах.
80	Передачи над собой во встречных колоннах.	1	Передачи мяча в парах через сетку. Передачи над собой во встречных колоннах. Игровые задания.
81	Зачет: передача в парах через сетку.	1	Оценка двигательных способностей и техники выполнения передачи мяча через сетку в парах. Зачет: передача мяча в парах через сетку. Игровые задания по теме.
82	Игровое задание 2:2, 3:3.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта
83	Варианты подач мяча.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и

			тактическая подготовка в национальных видах спорта
84	Прием подачи. Игровые задания.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта
85	Зачет: подача мяча.	1	Оценка двигательных способностей и техники выполнения передачи мяча через сетку в парах. Зачет: передача мяча в парах через сетку. Игровые задания по теме.
86	Нападающий удар через сетку, блокирование одиночное и вдвоем.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта
87	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.	1	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.
88	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе).	1	Технико-тактические действия в нападении и защите. Игровые задания по теме.
89	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (мини-футболе).	1	Технико-тактические действия в нападении и защите. Игровые задания по теме.
90	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе).	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта
Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 12 часов.			
91	Техника безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ-018-2018. Спокойный бег 20 минут.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты
92	Развитие скоростной выносливости.	1	Совершенствование техники

			упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты
93	Бег с ускорениями по 40-60 метров.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты
94	Зачет: бег на дистанцию 100 метров.	1	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)
95	Эстафетный бег.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты
96	Прыжки в длину. Метание гранаты.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты
97	Совершенствование техники упражнений в беге на средние и длинные дистанции.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты
98	Годовая контрольная работа	1	ИОТ-018-2018. Зачет: бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)
99	Прыжки в длину. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты
100	Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного

			ориентирования
101	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег.	1	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег.
102	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	Бег в среднем темпе. Игры. Футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.
	Итого часов	102	