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)

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 социальноэкономических 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;
 - б) 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		Количе	Содержание*				
			ство					
			часов					
Фи	Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическое совершенствование.							
	Легкая атлети			_				
1	Техника безопасности на уроках	1		аконодательства Российской				
	легкой атлетики ИОТ-018-2018.		-	и в области физической				
	Основы законодательства			, спорта, туризма, охраны				
	Российской федерации в области		здоровья.					
	физической культуры, спорта,							
	туризма, охраны здоровья							
2	Совершенствование техники	1		откие дистанции.				
	упражнений в беге на короткие			ие техники выполнения				
	дистанции. Низкий старт.		низкого с					
3	ИОТ-018-2018.Зачет: бег на	1		ка к соревновательной				
	дистанцию 500 м (девушки), 1000 м			сти и выполнению видов				
	(юноши).			й (тестов) и нормативов,				
				гренных Всероссийским				
			физкульту	рно-спортивным				
				ом "Готов к труду и				
			обороне"	` /				
4	ИОТ-018-2018. Зачет: бег на	1		ка к соревновательной				
	дистанцию 100 метров.			сти и выполнению видов				
				й (тестов) и нормативов,				
				гренных Всероссийским				
				/рно-спортивным				
				ом "Готов к труду и				
			обороне"					
5	Бег в равномерном темпе 20 минут.	1	_	ные оздоровительные				
	Современные оздоровительные			ризического воспитания, их				
	системы физического воспитания.			рмировании здорового				
			-	зни, сохранении творческой				
				и и долголетия,				
				кдении профессиональных				
				ий и вредных привычек,				
			-	нии репродуктивной				
			функции.					

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

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

	на одну корзину.		технические приемы и командно-
	на одну корзину.		тактические действия в командных
			(игровых) видах; техническая и
			тактическая подготовка в
27	Нападение быстрым прорывом.	1	национальных видах спорта.
21	пападение оыстрым прорывом.	1	Совершенствование техники
			упражнений базовых видов спорта:
			технические приемы и командно-
			тактические действия в командных
			(игровых) видах; техническая и
			тактическая подготовка в
20		1	национальных видах спорта.
28	Совершенствование технических	1	Совершенствование техники
	приемов и командно-тактических		упражнений базовых видов спорта:
	действий в спортивных играх		технические приемы и командно-
	(баскетболе).		тактические действия в командных
			(игровых) видах; техническая и
			тактическая подготовка в
			национальных видах спорта.
28	Совершенствование технической и	1	Совершенствование техники
	тактической подготовки в		упражнений базовых видов спорта:
	национальных видах 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	1	Совершенствование техники
	задания.		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	1	Совершенствование техники
32	командные тактические действия в	1	упражнений базовых видов спорта:
	защите.		технические приемы и командно-
	защите.		тактические приемы и командно-
			(игровых) видах; техническая и
			тактическая подготовка в
22	И	1	национальных видах спорта
33	Игровые задания. Приемы защиты и	1	Совершенствование техники
	самообороны из атлетических		упражнений базовых видов спорта:
	единоборств. Страховка		технические приемы и командно-

			l v
			тактические действия в командных
			(игровых) видах; техническая и
			тактическая подготовка в
2.4	7	4	национальных видах спорта
34	Взаимодействие трех игроков	1	Совершенствование техники
	(тройка и малая восьмерка).		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.
d	Ризическая культура и здоровый образ х	кизни.	Физическое совершенствование.
	Физкультурно-оздоровительная дея	тельн	ость. Гимнастика 18 часов.
37	Техника безопасности на уроках	1	Оздоровительные системы
	гимнастики ИОТ-017-2018.		физического воспитания.
	Повторение построения и		
	перестроения, поворотов на месте и в		
	движении.		
38	Аэробика: индивидуально	1	Современные фитнес-программы,
	подобранные композиции из		направленные на достижение и
	дыхательных, силовых и скоростно-		поддержание оптимального качества
	силовых упражнений, комплексы		жизни, решение задач формирования
	упражнений на растяжение и		жизненно необходимых и спортивно
	напряжение мышц.		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	1	Совершенствование техники
	упражнений в индивидуально		упражнений базовых видов спорта:
	подобранных акробатических и		акробатические и гимнастические
	гимнастических комбинациях (на		комбинации (на спортивных
	спортивных снарядах)		снарядах)
41	Силовые упражнения с повышенной	1	Современные фитнес-программы,
	амплитудой.	1	направленные на достижение и
	aminimi y dom.		паправленные 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 физкультурноспортивного 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. Упражнение на гимнастическом	1	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Совершенствование техники
32	бревне.	1	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.
Ф	Ризическая культура и здоровый образ х Лыжная подго		=
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, полуелочкой. 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:
	chycke.		передвижение на лыжах

			техники выполнения одновременных
			и попеременных ходов.
62	Зачет: техника попеременных ходов.	1	Совершенствование техники
02	за ют. техника попеременных ходов.	1	упражнений базовых видов спорта:
			передвижение на лыжах
63	Прохождение отрезков по 500 метров	1	Прохождение отрезков по 500 метров
	на время.	1	на время.
64	Совершенствование поворотов на	1	Совершенствование техники
	месте и в движении.	1	упражнений базовых видов спорта:
	жеете и в движении		передвижение на лыжах
65	Прохождение отрезков по 800 м на	1	Прохождение отрезков по 800 метров
	время.		на время.
66	Совершенствование спуска со склона	1	Спуск со склона в высокой, средней и
	в различных стойках.		низкой стойках торможение
			поворотом и упором.
67	Прохождение дистанции 5 км в	1	Передвижение на лыжах в спокойном
	спокойном темпе		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	1	Передвижение на лыжах с
	изменением скорости		изменением скорости
	•		Торможение и поворот плугом.
71	Совершенствование техники	1	Совершенствование техники
	упражнений в передвижениях на		упражнений базовых видов спорта:
	лыжах.		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
7.5	**	1	различных стойках.
75	Игры и эстафеты на лыжах.	1	Оценка двигательных способностей и
			уровня физической
			подготовленности. Спуски в
			различных стойках.
4	Ризическая культура и здоровый образ з		
76	Волейбол		
/0	Техника безопасности на уроках волейбола ИОТ-020-2018.	1	Формы организации занятий
			физической культурой.
	Совершенствование перемещений в стойке.		
77		1	Стойка игрока, параманалия в
, ,	Передачи мяча над собой.	1	Стойка игрока, перемещения в стойке, повороты и остановки. Игра
	Совершенствование стоек ,поворотов, остановок.		«Перехват мяча»
<u> </u>	,поворотов, остановок.	1	«перехват мяча»

78	Пополони мано в попом на мосто		Упражнения с мячом и без мяча.
70	Передачи мяча в парах на месте.		-
			Ходьба, бег. Передачи мяча над собой.
79	Поположи маке в попом мопов солим	1	
19	Передачи мяча в парах через сетку.	1	Упражнения с мячом, перемещения в
			стойке, остановки, ускорения.
			Упражнения на передачи мяча в
00		1	парах.
80	Передачи над собой во встречных	1	Передачи мяча в парах через сетку.
	колоннах.		Передачи над собой во встречных
0.1			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,	1	Совершенствование техники
	блокирование одиночное и вдвоем.		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:	1	Прикладная физическая подготовка:
	полосы препятствий; кросс по		полосы препятствий; кросс по
L	1 120	1	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·

	пересеченной местности с		пересеченной местности с
	элементами спортивного		элементами спортивного
	ориентирования; прикладное		ориентирования; прикладное
	плавание.		плавание.
88	Совершенствование технических	1	Технико-тактические действия в
	приемов и командно-тактических		нападении и защите. Игровые задания
	действий в спортивных играх		по теме.
	(волейболе).		
89	Совершенствование технических	1	Технико-тактические действия в
	приемов и командно-тактических		нападении и защите. Игровые задания
	действий в спортивных играх (мини-		по теме.
	футболе).		
90	Совершенствование технических	1	Совершенствование техники
	приемов и командно-тактических		упражнений базовых видов спорта:
	действий в спортивных играх		технические приемы и командно-
	(футболе).		тактические действия в командных
			(игровых) видах; техническая и
			тактическая подготовка в
			национальных видах спорта
	вическая культура и здоровый образ х		
	Физкультурно-оздоровительная деятс		
91	Техника безопасности на уроках	1	Совершенствование техники
	легкой атлетики ИОТ-018-2018.		упражнений базовых видов спорта:
	Спокойный бег 20 минут.		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
0.2	T 40.60	4	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
0.4	2	1	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
05	Dama Lamyra y Gan	1	обороне" (ГТО)
95	Эстафетный бег.	1	Совершенствование техники
			упражнений базовых видов спорта:
			бег на короткие, средние и длинные
			дистанции; прыжки в длину и высоту
06	Положения №	1	с разбега; метание гранаты
96	Прыжки в длину. Метание гранаты.	1	Совершенствование техники
			упражнений базовых видов спорта:

97	Совершенствование техники упражнений в беге на средние и	1	бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:
	длинные дистанции.		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		Количе	Содержание*
			ство	
			часов	
Фи	зическая культура и здоровый образ х	кизни.	Физическо	ое совершенствование.
	Легкая атлети	ка. 12 ч	часов.	
1	Техника безопасности на уроках	1	Основы з	аконодательства Российской
	легкой атлетики ИОТ-018-2018.		Федераци	и в области физической
	Основы законодательства		культуры	, спорта, туризма, охраны
	Российской федерации в области		здоровья.	
	физической культуры, спорта,		_	
	туризма, охраны здоровья			
2	Совершенствование техники	1	Бег на кор	откие дистанции.
	упражнений в беге на короткие		Повторен	ие техники выполнения
	дистанции. Низкий старт.		низкого с	гарта.

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	1	Подготовка к соревновательной
	дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м		деятельности и выполнению видов
	(юноши).		испытаний (тестов) и нормативов,
	(юноши).		, , , , ,
			предусмотренных Всероссийским
			физкультурно-спортивным
			комплексом "Готов к труду и
			обороне" (ГТО)
Ф	Ризическая культура и здоровый образ г Спортивные игры. 1		
13	Техника безопасности на уроках	1	Особенности соревновательной
	баскетбола ИОТ-020-		деятельности в массовых видах
	2018.Совершенствование		спорта; правила организации и
	перемещений в стойке, остановок,		проведения соревнований,
	поворотов.		обеспечение безопасности, судейство.
14	Совершенствование ведения мяча с	1	Упражнения на ведение мяча, ловлю
	изменением скорости и направления.		и передачу мяча, бросок мяча в
			кольцо.
15	Ведение мяча пассивным	1	Упражнения на ведение мяча, ловлю
	сопротивлением защитника и		и передачу мяча, бросок мяча в
	броском по кольцу		кольцо.
16	Ловля и передача мяча с пассивным	1	Упражнения на ведение мяча, ловлю
	сопротивлением защитника.		и передачу мяча, бросок мяча в
	Оздоровительные системы		кольцо.
	физического воспитания.		,
17	Броски одной рукой без	1	Упражнения на ведение мяча, ловлю
	сопротивления и сопротивлением		и передачу мяча, бросок мяча в
	защитника.		кольцо.
18	Броски двумя руками с пассивным	1	Упражнения на ведение мяча, ловлю
	сопротивлением защитника.		и передачу мяча, бросок мяча в
			кольцо.
19	Дальние броски по кольцу без	1	Оздоровительные мероприятия по
	сопротивления и с сопротивлением		восстановлению организма и
	защитника. Оздоровительные		повышению работоспособности:
	мероприятия.		гимнастика при занятиях умственной
	мероприятия		и физической деятельностью; сеансы
			аутотренинга, релаксации и
			самомассажа, банные процедуры.
20	Совершенствование штрафного	1	Упражнения на ведение мяча, ловлю
_~	броска.		и передачу мяча, бросок мяча в
	opoenu.		кольцо.
21		1	Штрафной бросок. Оценка техники
			выполнения штрафного броска и
	Контрольная работа за 1 четверть.		попаданий в кольцо.
22	Совершенствование бросков одной и	1	Совершенствование техники
22	1	1	=
	двумя руками в прыжке.		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 команднотактические 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 команднотактические 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 команднотактические 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 команднотактические 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 команднотактические 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 команднотактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта
30	Тактика защиты. Защита зоны.	1	Совершенствование техники

		1	ATTENNA STATE OF STAT
			упражнений базовых видов спорта:
			технические приемы и командно-
			тактические действия в командных
			(игровых) видах; техническая и
			тактическая подготовка в
21	П	1	национальных видах спорта
31	Персональная опека. Игровые	1	Совершенствование техники
	задания.		упражнений базовых видов спорта:
			технические приемы и командно-
			тактические действия в командных
			(игровых) видах; техническая и
			тактическая подготовка в
22	***	1	национальных видах спорта
32	Индивидуальные, групповые и	1	Совершенствование техники
	командные тактические действия в		упражнений базовых видов спорта:
	защите.		технические приемы и командно-
			тактические действия в командных
			(игровых) видах; техническая и
			тактическая подготовка в
			национальных видах спорта
33	Игровые задания. Приемы защиты и	1	Совершенствование техники
	самообороны из атлетических		упражнений базовых видов спорта:
	единоборств. Страховка		технические приемы и командно-
			тактические действия в командных
			(игровых) видах; техническая и
			тактическая подготовка в
			национальных видах спорта
34	Взаимодействие трех игроков	1	Совершенствование техники
	(тройка и малая восьмерка).		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.
4	Ризическая культура и здоровый образ :		
27	Физкультурно-оздоровительная дея		
37	Техника безопасности на уроках	1	Оздоровительные системы
	гимнастики ИОТ-017-2018.		физического воспитания.
	Повторение построения и		

	перестроения, поворотов на месте и в движении.		
38	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростносиловых 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	1	Совершенствование техники
	препятствие. Комбинации из		упражнений базовых видов спорта:
	освоенных элементов.		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	1	Совершенствование техники
	упражнений в прыжках в длину.		упражнений базовых видов спорта:
			прыжки в длину.
49	Полоса препятствий использование	1	Спортивные единоборства: технико-
	гимнастического инвентаря.		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:	1	Современные фитнес-программы,
	индивидуально подобранные		направленные на достижение и
	комплексы упражнений с		поддержание оптимального качества
	дополнительным отягощением		жизни, решение задач формирования
	локального и избирательного		жизненно необходимых и спортивно
	воздействия на основные мышечные		ориентированных двигательных
	группы.	<u> </u>	навыков и умений.
52	Упражнение на гимнастическом	1	Совершенствование техники
	бревне.		упражнений базовых видов спорта:
			акробатические и гимнастические
			комбинации (на спортивных
52	D	1	снарядах)
53	Ритмическая гимнастика:	1	Современные фитнес-программы,
	индивидуально подобранные		направленные на достижение и
	композиции из упражнений,		поддержание оптимального качества
	выполняемых с разной амплитудой,		жизни, решение задач формирования
	траекторией, ритмом, темпом,		жизненно необходимых и спортивно
	пространственной точностью.		ориентированных двигательных
54	Игран и родофоду с модо у сероучест	1	навыков и умений.
J -	Игры и эстафеты с использованием	1	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной
	гимнастического инвентаря.		направленности, основы методики их
			*
			организации и проведения, контроль
A			и оценка эффективности занятий.
q	Ризическая культура и здоровый образ з Лыжная подго		_
55	Техника безопасности на уроках	1 1	Совершенствование техники
	1 eximina describerin na ypokax		- Colophionor Bobanno Texninkii

	лыжной подготовки ИОТ-019-2018.		упражнений базовых видов спорта:
	Совершенствование попеременных		передвижение на лыжах
	ходов.		поредликовно на прикал
56	Одновременный одношажный ход.	1	Совершенствование техники
	одновременным одношажным ход.	1	упражнений базовых видов спорта:
			передвижение на лыжах
57	Совершенствование одновременных	1	Передвижение на лыжах в
0,	ходов.	1	равномерном темпе. Повторение
	лодов.		техники выполнения одновременных
			ходов.
58	Совершенствование способов	1	Передвижение на лыжах в
	подъема и торможения.	_	равномерном темпе. Повторение
	подвеми и торможения		способов подъема елочкой,
			полуелочкой. Торможения
			полуплугом, плугом, упором.
59	Подъем в гору скользящим шагом.	1	Совершенствование техники
	подвем в гору скользящим шагом.	1	упражнений базовых видов спорта:
			передвижение на лыжах
60	Преодоление бугров и впадин при	1	Совершенствование техники
00	спуске.	1	упражнений базовых видов спорта:
	enyeke.		передвижение на лыжах
61	Прохождение дистанции 3 км.	1	Передвижение на лыжах в
01	прохождение дистанции 3 км.	1	равномерном темпе. Повторение
			1
			техники выполнения одновременных
62	Zahar: Tayuuka Hallanawaliili iy ya lan	1	и попеременных ходов.
02	Зачет: техника попеременных ходов.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:
			· -
63	Проможноми отпормов на 500 мотров	1	передвижение на лыжах
03	Прохождение отрезков по 500 метров	1	Прохождение отрезков по 500 метров
64	на время.	1	на время.
04	Совершенствование поворотов на	1	Совершенствование техники
	месте и в движении.		упражнений базовых видов спорта:
65	П	1	передвижение на лыжах
03	Прохождение отрезков по 800 м на	1	Прохождение отрезков по 800 метров
66	время.	1	на время.
66	Совершенствование спуска со склона	1	Спуск со склона в высокой, средней и
	в различных стойках.		низкой стойках торможение
67	П 5 5	1	поворотом и упором.
67	Прохождение дистанции 5 км в	1	Передвижение на лыжах в спокойном
CO	спокойном темпе	1	темпе.
68	Игра "Гонки с выбыванием".	1	Соревнования в беге на лыжах на
60		1	короткие дистанции.
69	Игра "Гонки с преследованием".	1	Соревнования в беге на лыжах на
70	П.,	1	короткие дистанции.
70	Прохождение дистанции 3 км с	1	Передвижение на лыжах с
	изменением скорости		изменением скорости
71		4	Торможение и поворот плугом.
71	Совершенствование техники	1	Совершенствование техники
	упражнений в передвижениях на		упражнений базовых видов спорта:
	лыжах.		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.
þ	Ризическая культура и здоровый образ а		
	Волейбол	<u>і 15 час</u>	
76	Техника безопасности на уроках	1	Формы организации занятий
	волейбола ИОТ-020-2018.		физической культурой. Стойка
	Совершенствование перемещений в		игрока, перемещения в стойке,
	стойке.		повороты и остановки
77	Передачи мяча над собой.	1	Стойка игрока, перемещения в
	Совершенствование стоек		стойке, повороты и остановки. Игра
	,поворотов, остановок.		«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	1	Передачи мяча в парах через сетку.
	колоннах.		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	<u> </u>
04	прием подачи. Ипровые задания.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:
			технические приемы и командно- тактические действия в командных
			(игровых) видах; техническая и
			тактическая подготовка в
85	2	1	национальных видах спорта
63	Зачет: подача мяча.	1	Оценка двигательных способностей и
			техники выполнения передачи мяча
			через сетку в парах. Зачет: передача
			мяча в парах через сетку. Игровые
9.6	11	1	задания по теме.
86	Нападающий удар через сетку,	1	Совершенствование техники
	блокирование одиночное и вдвоем.		упражнений базовых видов спорта:
			технические приемы и командно-
			тактические действия в командных
			(игровых) видах; техническая и
			тактическая подготовка в
07	П 1	1	национальных видах спорта
87	Прикладная физическая подготовка:	1	Прикладная физическая подготовка:
	полосы препятствий; кросс по		полосы препятствий; кросс по
	пересеченной местности с		пересеченной местности с
	элементами спортивного		элементами спортивного
	ориентирования; прикладное		ориентирования; прикладное
00	плавание.	1	плавание.
88	Совершенствование технических	1	Технико-тактические действия в
	приемов и командно-тактических		нападении и защите. Игровые задания
	действий в спортивных играх		по теме.
89	(волейболе).	1	T
89	Совершенствование технических	1	Технико-тактические действия в
	приемов и командно-тактических		нападении и защите. Игровые задания
	действий в спортивных играх (мини-		по теме.
90	футболе).	1	Сарарианатророму томучу
7 0	Совершенствование технических	1	Совершенствование техники
	приемов и командно-тактических		упражнений базовых видов спорта:
	действий в спортивных играх		технические приемы и командно-
	(футболе).		тактические действия в командных
			(игровых) видах; техническая и
			тактическая подготовка в
<i>A</i>	 		национальных видах спорта
Ψ	изическая культура и здоровый образ и Физкультурно-оздоровительная деят		
91	Техника безопасности на уроках	ельнос 1	Совершенствование техники
71	легкой атлетики ИОТ-018-2018.	1	упражнений базовых видов спорта:
	Спокойный бег 20 минут.		бег на короткие, средние и длинные
	Спокоиный ост 20 минут.		1 - 1
			дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты
92	Развитие скоростиой виносинвости	1	•
74	Развитие скоростной выносливости.	1	Совершенствование техники

упражнений базовых видов спотег на короткие, средние и дла дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты Совершенствование техники упражнений базовых видов спотег на короткие, средние и дла дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты Подготовка к соревновательн деятельности и выполнению и испытаний (тестов) и нормати предусмотренных Всероссий физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) 95	порта: инные высоту порта: инные высоту ой видов нвов, ским порта: инные высоту
Вег с ускорениями по 40-60 метров. 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ста бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 1 Подготовка к соревновательн деятельности и выполнению и испытаний (тестов) и нормати предусмотренных Всероссий физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ста бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ста короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ста короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ста короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 1 Совершенствование техники 1 Совершенствование тех	порта: инные высоту ой видов ивов, ским
ря Бег с ускорениями по 40-60 метров. Бег с ускорениями по 40-60 метров. 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ста короткие, средние и дла дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 94 Зачет: бег на дистанцию 100 метров. 1 Подготовка к соревновательн деятельности и выполнению и испытаний (тестов) и нормати предусмотренных Всероссий физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) 95 Эстафетный бег. 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ста бег на короткие, средние и дла дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 96 Прыжки в длину. Метание гранаты. 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ста короткие, средние и дла дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 97 Совершенствование техники 1 Совершенствование техники	порта: инные высоту ой видов ивов, ским порта: инные
Бег с ускорениями по 40-60 метров. 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ст бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 1 Подготовка к соревновательн деятельности и выполнению и испытаний (тестов) и нормати предусмотренных Всероссий физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ст бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ст бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ст бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ст бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 1 Совершенствование техники 1 Совер	инные высоту ой видов высов, ским порта: инные высоту
упражнений базовых видов со бег на короткие, средние и дла дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты	инные высоту ой видов высов, ским порта: инные высоту
Бег на короткие, средние и дла дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты	инные высоту ой видов высов, ским порта: инные высоту
дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты	ой видов ивов, ским порта: инные высоту
2 С разбега; метание гранаты 1 Подготовка к соревновательн деятельности и выполнению и испытаний (тестов) и нормати предусмотренных Всероссий физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов стании; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов стании; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов стании; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов стании; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов стании; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 1 Совершенствование техники 1	ой видов ивов, ским порта: инные высоту
3ачет: бег на дистанцию 100 метров. 1 Подготовка к соревновательноги и выполнению и испытаний (тестов) и нормати предусмотренных Всероссий физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ста бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ста бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ста бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 97 Совершенствование техники 1 Совершенствование	видов ивов, ским порта: инные
деятельности и выполнению и испытаний (тестов) и нормати предусмотренных Всероссий физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) 95 Эстафетный бег. 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов стараты бег на короткие, средние и дла дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 96 Прыжки в длину. Метание гранаты. 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов старательной бег на короткие, средние и дла дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 97 Совершенствование техники 98 Совершенствование техники 1 Совершенствование техники	видов ивов, ским порта: инные
испытаний (тестов) и нормати предусмотренных Всероссий физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) 95 Эстафетный бег. 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ст бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ст бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ст бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 97 Совершенствование техники 1 Совершенствование техники	ивов, ским порта: инные высоту
ручата предусмотренных Всероссий физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) 95 Эстафетный бег. 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов старать бег на короткие, средние и дла дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 96 Прыжки в длину. Метание гранаты. 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов старать бег на короткие, средние и дла дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 97 Совершенствование техники 1 Совершенствование техники	орта: инные высоту
физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) 95 Эстафетный бег. 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ст бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 96 Прыжки в длину. Метание гранаты. 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ст бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 97 Совершенствование техники 1 Совершенствование техники	порта: инные высоту
Комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	инные высоту
Обороне" (ГТО) 95 Эстафетный бег. 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ста бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ста бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 97 Совершенствование техники 1 Совершенст	инные высоту
 95 Эстафетный бег. 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ст бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 96 Прыжки в длину. Метание гранаты. 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ст бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 97 Совершенствование техники 1 Совершенствование техники 	инные высоту
упражнений базовых видов ст бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты Прыжки в длину. Метание гранаты. Товершенствование техники упражнений базовых видов ст бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты Совершенствование техники Совершенствование техники	инные высоту
бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ст бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 27 Совершенствование техники 1 Совершенствование техники	инные высоту
роб Прыжки в длину. Метание гранаты. 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ст бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 97 Совершенствование техники 1 Совершенствование техники 1 Совершенствование техники	высоту
разбега; метание гранаты Прыжки в длину. Метание гранаты. 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ст бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 97 Совершенствование техники 1 Совершенствование техники	
96 Прыжки в длину. Метание гранаты. 1 Совершенствование техники упражнений базовых видов ст бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 97 Совершенствование техники 1 Совершенствование техники	іорта:
упражнений базовых видов ст бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 70 Совершенствование техники 11 Совершенствование техники	іорта:
бег на короткие, средние и дл дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 97 Совершенствование техники 1 Совершенствование техники	IODTa:
разбега; метание гранаты Совершенствование техники дистанции; прыжки в длину и с разбега; метание гранаты 1 Совершенствование техники	-
с разбега; метание гранаты 7 Совершенствование техники 1 Совершенствование техники	
97 Совершенствование техники 1 Совершенствование техники	высоту
A TOTAL CANADA C	T. 040 TO 1
упражнений в беге на средние и упражнений базовых видов ст	
длинные дистанции. бег на короткие, средние и дл	
дистанции; прыжки в длину и	высоту
с разбега; метание гранаты	
98 Годовая контрольная работа 1 ИОТ-018-2018.Зачет: бег на	2000
дистанцию 2000 м (девушки),	3000 M
(юноши). Подготовка к	
соревновательной деятельнос	
выполнению видов испытани	И
(тестов) и нормативов,	
предусмотренных Всероссийо	жим
физкультурно-спортивным	
комплексом "Готов к труду и	
обороне" (ГТО)	
99 Прыжки в длину. 1 Совершенствование техники	
Совершенствование техники упражнений базовых видов сп	
упражнений в прыжках в длину с бег на короткие, средние и дл	инные
разбега дистанции; прыжки в длину и	высоту
с разбега; метание гранаты	
100 Полосы препятствий. Кросс по 1 Прикладная физическая подго	
пересеченной местности с полосы препятствий; кросс по	этовка:
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
элементами спортивного пересеченной местности с	

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