



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(Физическая культура)

для обучающихся 10–11 класса

Разработчик(и):
Верещака Никита Андреевич
Токарева Светлана Викторовна

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10–11 классов (далее – Рабочая программа) является составной частью Основной образовательной программы основного среднего образования ОК «Точка будущего», утвержденной «20» августа 2021 г.

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования ЧОУ «Точка будущего».

Целью обучения физической культуры является — формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, подготовкой к дальнейшему обучению и трудовой деятельности.

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (гандбол, футбол, баскетбол, волейбол);
- закрепление знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- совершенствование навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание чувства патриотизма и других положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- создание ВФСК «ГТО» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

Периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету физическая культура

Текущая оценка представляет собой процедуру оценки индивидуального продвижения в освоении учебного предмета «Физическая культура». Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т. д.

Результаты текущей оценки являются основой для индивидуализации учебной деятельности и корректировки индивидуального учебного плана.

Предметом промежуточной оценки освоения обучающимися учебного предмета «Физическая культура» является достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по разделам программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения

двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Промежуточная аттестация в 10 и 11 классах проводится по полугодиям. По окончании 3 и 6 модулей. Итоговая аттестация по окончании 6 модуля в 11 классе.

При осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации, обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 02.12.2015 г. №08-1447) законодательством в сфере образования не установлено требование обязательной сдачи всеми обучающимися нормативов Комплекса ГТО, в связи, с чем невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации по предмету «Физическая культура». При этом выполнение обучающимися нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия являются качественным показателем решения поставленной задачи перед обучающимися в соответствии с ФГОС и может соответствовать отметке «отлично».

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане ОК ТБ

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с учебным планом ОК «Точка Будущего» среднего общего образования отводится 204 часа, из них с X по XI класс – 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебных недели). Особенностью является то, что группы занимающихся состоят из юношей допризывного возраста 10–11 классов и девушек соответствующего возраста.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
10	3	34	102
11	3	34	102

Рабочая программа разработана на основе:

1. Лях В. И. Программы по физической культуре 10 – 11 классов в соответствии с ФГОС. Предметная линия учебников В.И.Ляха, 10–11 классы. – М.: Просвещение, 2016г.

2. Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г.

3. В. И. Лях Физическая культура. 10–11 классы. Тестовый контроль / В. И. Лях. - Москва: Мир, 2012. - 160 с.

4.Лях В. И. Физическая культура. Учебник. 10–11 класс. ФГОС Издательство: Просвещение Серия: Физическая культура УМК: Физическая культура. 10–11 класс. Лях В. И.

5. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 11 класс. К учебнику В. И. Ляха. ФГО Издательство: Вако, входит в УМК: Физическая культура. 10–11 класс. Лях В. И.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

Планируемые результаты освоения Программы соответствуют требованиям ФГОС СОО, обеспечивают, в соответствии с моделью образовательных результатов ОК, становление культуры личности и развитие у учащихся необходимых компетенций и качеств. Культура личности, согласно ФГОС СОО, включает личностные, метапредметные и предметные результаты образования.

1. Личностные образовательные результаты.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя: ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; способность и готовность ответственно распоряжаться собственной жизнью; становление культуры личности; получение опыта самостоятельной деятельности на основе ценностных образцов;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

русская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и



гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

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;

экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов;

умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;

эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности;

получение опыта активного участия в социальных практиках и проектах; освоение структуры основных рефлексивных типов деятельности (исследования, проектирования, оргуправления), а также базового средства рефлексии осуществляемой деятельности по ценностно-смысловому основанию — стратегирования, которое является основанием для личностного способа жизни и позиционирования в пространстве исторических, культурных, профессиональных, социальных и др. процессов.

2. Метапредметные образовательные результаты.

Учебный предмет "Физическая культура" изучается на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; применять имеющиеся знания для получения новых идей, продуктов или процессов;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; создавать оригинальные произведения как средство выражения личности или группы;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; использовать модели и моделирование для изучения сложных систем и проблем;



организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе осуществлять развёрнутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и с взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

3. Предметные образовательные результаты.

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

Выпускник на базовом уровне научится:	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> -определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; -знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; -знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; -характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; -характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; -составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; -выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; -выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; -практически использовать приемы самомассажа и релаксации; -практически использовать приемы защиты и самообороны; -составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; -определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; -проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; -владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно- 	<ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; -выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; -проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; -выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; -выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); -осуществлять судейство в избранном виде спорта; -составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.



спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
--	--

4. Направления проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся с указанием тематики проектов.

Основной целью проектного метода на занятиях по физической культуре является развитие свободной творческой личности ребёнка, которое определяется задачами развития и задачами исследовательской деятельности детей.

В творческих работах и проектах по физкультуре дается определение понятий физкультура и спорт, здоровый образ жизни, здоровое питание, зарядка и закаливание, биоритмы и режим дня. Для написания проекта по физкультуре подходит изучение зимних и летних видов спорта, истории и правил проведения Олимпийских игр, подвижных игр и ГТО.

Темы проектов:

Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.

Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

Бег, как средство укрепления здоровья.

Виды массажа

Виды физических нагрузок, их интенсивность.

Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.

Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).

Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

Гиподинамия – что это такое?

Двигательный режим и его значение.

Женщина в современном спорте высших достижений.

Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.

История возникновения и развития Олимпийских игр.

Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.

Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.

Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

Основы здорового образа жизни.

Основы спортивной тренировки.

Построение собственного жизненного проекта — главный образовательный результат выпускника ОК ТБ.

5. Критерии оценивания, описанные через наблюдаемые и измеряемые изменения в опыте обучающегося.

Система оценивания по предмету физическая культура осуществляется двумя видами: поддерживающие оценивание в ходе учебного процесса обеспечивает обратную связь, информирование обучающихся о степени успешности образовательного процесса и констатирующее при оценивании образовательного результата по предмету.

Результат поддерживающего оценивания выражается в устных суждениях и словесной оценке учителя. Результат констатирующего оценивания в определении уровня сформированности планируемых образовательных результатов по разделам программы предмета физическая культура.



На уроках физической культуры оцениваются:

1. Параметры эталонной техники, сущность данного оценивания заключается в том, что сопоставляются параметры наблюдаемого действия с параметрами эталонной техники.
2. Динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности). При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель принимает во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения, исходный уровень достижений конкретных обучающихся.
3. Умения организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Выполнение нормативов комплекса ГТО (см. приложение) учитываются в результатах освоения разделов программы по физической культуре. невыполнение нормативов не является основанием для снижения критериальной оценки по предмету.

Раздел 2. Содержание учебного предмета

Разделы, темы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)
Раздел 1.	Легкая атлетика.
Тема 1.	Специально беговые упражнения. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м.). Эстафетный бег. Бег в умеренном темпе до 1000(д) и 15000(ю) м.
Тема 2. Прыжковые упражнения	Прыжок в длину способом согну ноги с 13–15 беговых шагов. Прыжок в высоту способом «перешагивание».
Тема 3. Метание	Метание гранаты на дальность с разбега.
Раздел 2.	Гимнастика с основами акробатики.
Тема 1. Строевые приемы.	Повороты в движении.
Тема 2. Висы и упоры.	Юноши: из виса на под коленками через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом, различные висы на высокой перекладине. Девушки: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом. Выполнение комбинации на разновысоких брусьях.
Тема 3. Акробатические упражнения.	Юноши: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложненные кувырки, составление комбинаций из кувырков. Девушки: Стойка на лопатках. Кувырок назад. Стойка на руках (с помощью). Комбинация из разученных элементов.
Тема 4. Опорный прыжок.	Юноши: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Прыжки в глубину. Девушки: Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Прыжки в глубину.
Тема 5. Лазанье.	Юноши: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами. Девушки: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице
Тема 6. Равновесие.	Упражнения на гимнастическом бревне, хождение по разметке. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: совершенствование: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.
Раздел 3.	Спортивные игры.
	Баскетбол.
Тема 1. Ловля и передача мяча	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.
Тема 2. Ведение мяча	Ведения мяча с сопротивлением защитника.

Тема 3. Бросок мяча	Броски мяча с сопротивлением защитника.
Тема 4. Тактика игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Освоение тактики игры
Тема 5. Учебная игра в баскетбол.	
Тема 6. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	
Волейбол.	
Тема 1. Поддача	Верхняя прямая поддача.
Тема 2. Нападающий удар	Прямой нападающий удар.
Тема 3. Блокирование	Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование.
Тема 4. Прием мяча	Прием мяча от сетки.
Тема 5. Учебная игра.	
Лыжные гонки.	
Тема 1. Лыжные ходы.	Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Передвижение коньковым ходом.
Тема 2. ОРУ	Совершенствование ОРУ с лыжными палками.
Тема 3. Повороты	Повороты переступанием в движении.
Тема 4. Спуски и подъёмы	Подъем в гору скользким шагом. Преодоление подъемов и препятствий. Преодоление контруклонов.
Тема 5. Торможение	Торможение и поворот «плугом». Торможение и поворот упором.
Тема 6. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие выносливости.	
Тема 7. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	
Тема 8. Эстафеты.	
Тема 9. Прохождение дистанции до 5 км (д), до 6 км (ю).	
Плавание.	
Тема 1.	Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами.
Тема 2.	Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров. Интервальное и дистанционное плавание.
Тема 3.	Техника плавания способом дельфин.
Тема 4.	Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи.
Тема 5.	Техника поворотов при плавании избранным стилем.
Тема 6.	Упражнения для отработки техники старта.
Тема 7.	Освобождение от одежды в воде.
Тема 8.	Судейство соревнований по плаванию.
11 класс	
Легкая атлетика.	
Тема 1. Беговые упражнения.	специально беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 100 м. Передача эстафетной палочки. Кросс 2 (д), 3 (ю) км.

Тема 2. Прыжковые упражнения	Прыжки в длину с места и разбега. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание».
Тема 3. Метание	Метание гранаты с места.
Тема 4.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.
Раздел 2.	Гимнастика с основами акробатики.
Тема 1. Строевые приемы	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.
Тема 2. Висы и упоры:	Юноши: из виса на под коленками через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом, различные висы на высокой перекладине. Девушки: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом. Выполнение комбинации на разновысоких брусьях.
Тема 3. Акробатические упражнения	Юноши: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков. Девушки: Стойка на лопатках. Кувырок назад. Стойка на руках (с помощью). Комбинация из разученных элементов.
Тема 4. Опорный прыжок	Юноши: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Прыжки в глубину. Девушки: Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Прыжки в глубину.
Тема 5. Лазанье	Юноши: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами. Девушки: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице
Тема 6. Равновесие	Упражнения на гимнастическом бревне, хождение по разметке
Тема 7. Общеразвивающие упражнения	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: совершенствование: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.
Раздел 3.	Спортивные игры
	Баскетбол
Тема 1.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек
Тема 2. Ловля и передача мяча	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.
Тема 3. Ведение мяча	Ведения мяча с сопротивлением защитника
Тема 4. Бросок мяча	Броски мяча с сопротивлением защитника
Тема 5.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Тема 6.	Освоение тактики игры
Тема 7.	Учебная игра в баскетбол.
	Волейбол.
Тема 1. Нападающий удар	Прямой нападающий удар.
Тема 2. Поддача мяча	Верхняя прямая поддача.
Тема 3. Тактика нападения	Позиционное нападение. Поддача мяча в зоны 2 и 4.
Тема 4. Блокирование	Индивидуальное и групповое блокирование.
Тема 5.	Учебная игра в волейбол.
Тема 6.	Двухсторонняя игра с заданиями.
Раздел 4.	Лыжные гонки.
Тема 1. Лыжные хода	Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Техника конькового хода.
Тема 2. Спуски и подъёмы	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий
Тема 3. Повороты	Повороты переступанием в движении
Тема 4. Торможение	Торможение и поворот упором.
Тема 5.	Элементы тактики лыжных ходов.
Тема 6.	Эстафеты.
Тема 7.	Переход с одновременных ходов на попеременные.
Тема 8.	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 6 км (ю).
Раздел 5.	Плавание
Тема 1.	Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами.
Тема 2.	Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров. Интервальное и дистанционное плавание.
Тема 3.	Техника плавания способом дельфин.
Тема 4.	Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи.
Тема 5.	Техника поворотов при плавании избранным стилем.
Тема 6.	Упражнения для отработки техники старта.
Тема 7.	Освобождение от одежды в воде.
Тема 8.	Судейство соревнований по плаванию.

Раздел 3. Тематическое планирование

Ценности, заведённые рабочей программой воспитания на 2021–2022 учебный год: договор, творчество

Разделы, темы	Кол-во часов	Модуль рабочей программы воспитания (ценностные уроки)
10 класс		
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Совершенствование: Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон.	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Совершенствование: Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Совершенствование техники плавания всеми способами. Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров.	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Контроль: Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег 100 м, секунд.	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Совершенствование: Бег по дистанции (70–80 м.). Эстафетный бег.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Совершенствование техники плавания всеми способами. Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров.	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Совершенствование: Бег по дистанции (70–80 м.). Эстафетный бег	1	
Раздел 1. Легкая атлетика.	1	



Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Контроль: Бег по дистанции (70–80 м.). Эстафетный бег. Кросс 2000 м, мин 3000м.		
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Совершенствование техники плавания всеми способами. Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров.	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Совершенствование: Бег в умеренном темпе до 1000(д) и 1500(ю) м. Прыжок в длину способом согну ноги с 13–15 беговых шагов.	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Совершенствование: Бег в умеренном темпе до 1000(д) и 1500(ю) м. Прыжок в длину способом согну ноги с 13–15 беговых шагов. Контроль: Прыжок в длину с разбега.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Интервальное и дистанционное плавание. Техника плавания способом дельфин.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Комбинация висов и упоров.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Комбинация висов и упоров.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Интервальное и дистанционное плавание. Техника плавания способом дельфин.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Комбинация висов и упоров.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: акробатическая комбинация	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Интервальное и дистанционное плавание. Техника плавания способом дельфин.	1	



Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: акробатическая комбинация	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: акробатическая комбинация	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Контроль: Интервальное и дистанционное плавание. Техника плавания способом дельфин.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: акробатическая комбинация	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: прыжок согнув ноги; прыжок углом с разбега	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Освобождение от одежды в воде.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: прыжок согнув ноги; прыжок углом с разбега	1	Ценностный урок «Творчество»
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Прыжок углом с разбега; Прыжки в глубину.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Освобождение от одежды в воде.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: прыжок согнув ноги; Прыжки в глубину.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице; Подтягивания на высокой перекладине; Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Освобождение от одежды в воде.	1	



Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице; Подтягивания на высокой перекладине; Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице; Подтягивания на высокой перекладине; Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Освобождение от одежды в воде.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Комбинации в равновесии	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Комбинации в равновесии	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Контроль: Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Освобождение от одежды в воде.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Подтягивание на высокой перекладине (ю); Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Наклон вперед из положения сидя; Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа; Прыжок на скакалке.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Техника поворотов при плавании избранным стилем. Упражнения для отработки техники старта.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Ловли и передачи мяча. Ведение мяча.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Ловли и передачи мяча. Ведение мяча.	1	
Раздел 5. Плавание.	1	



Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Техника поворотов при плавании избранным стилем. Упражнения для отработки техники старта.		
Раздел 3. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Ловли и передачи мяча. Ведение мяча.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Броска мяча Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	Ценностный урок «Договор»
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Техника поворотов при плавании избранным стилем. Упражнения для отработки техники старта.	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двушажный ход	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Контроль: Техника поворотов при плавании избранным стилем. Упражнения для отработки техники старта.	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двушажный ход	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двушажный ход	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Контроль: Судейство соревнований по плаванию. Совершенствование: Интервальное и дистанционное плавание.	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Совершенствование: Одновременные ходы. Передвижение коньковым ходом.	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Совершенствование: Одновременные ходы. Передвижение коньковым ходом. Контроль: Прохождение дистанции до 5 км (д), до 6 км (ю).	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Совершенствование техники плавания всеми способами. Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров.	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Совершенствование: Переход с одновременных ходов на попеременные. Повороты переступанием в движении.	1	
Раздел 4. Лыжные гонки.	1	



Совершенствование: Переход с одновременных ходов на попеременные. Повороты переступанием в движении.		
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Совершенствование техники плавания всеми способами. Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров.	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Совершенствование: Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Совершенствование: Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование техники плавания всеми способами. Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров.	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Совершенствование: Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Совершенствование: Преодоление контруклонов. Торможение и поворот «плугом». Торможение и поворот упором.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Интервальное и дистанционное плавание. Техника плавания способом дельфин.	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Совершенствование: Преодоление контруклонов. Торможение и поворот «плугом». Торможение и поворот упором.	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Совершенствование: Преодоление контруклонов. Торможение и поворот «плугом». Торможение и поворот упором.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Интервальное и дистанционное плавание. Техника плавания способом дельфин.	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Совершенствование: Преодоление контруклонов. Торможение и поворот «плугом». Торможение и поворот упором.	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Совершенствование: Преодоление контруклонов. Торможение и поворот «плугом». Торможение и поворот упором.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Интервальное и дистанционное плавание. Техника плавания способом дельфин.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. 2. Совершенствование: Броски мяча с сопротивлением защитника.	1	

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
Раздел 3. Спортивные игры. 1.Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. 2. Совершенствование: Броски мяча с сопротивлением защитника. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Контроль: Интервальное и дистанционное плавание. Техника плавания способом дельфин.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Освоение тактики игры. Учебная игра в баскетбол.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Освоение тактики игры. Учебная игра в баскетбол.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Освобождение от одежды в воде.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Освоение тактики игры. Учебная игра в баскетбол.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Освобождение от одежды в воде.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Освобождение от одежды в воде.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование. Контрольные упражнения определения физической подготовленности	1	



Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Контроль: Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Освобождение от одежды в воде.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Приём мяча от сетки. Учебная игра.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Техника поворотов при плавании избранным стилем. Упражнения для отработки техники старта.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Приём мяча от сетки. Учебная игра.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Приём мяча от сетки. Учебная игра.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Техника поворотов при плавании избранным стилем. Упражнения для отработки техники старта.	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Совершенствование: Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание гранаты на дальность с разбега	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Совершенствование: Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание гранаты на дальность с разбега	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Техника поворотов при плавании избранным стилем. Упражнения для отработки техники старта.	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Контроль: Метание гранаты 700 гр.(ю);500гр.(д) на дальность м. с разбега. Прыжок в высоту с разбега	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально	1	



беговые упражнения. Игры, эстафеты. Совершенствование: Стартовый разгон. Эстафетный бег.		
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Техника поворотов при плавании избранным стилем. Упражнения для отработки техники старта.	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Совершенствование: Стартовый разгон. Эстафетный бег. Контроль: Прыжок в длину с места	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Совершенствование: Бег по дистанции (70–80 м.). Бег в умеренном темпе до 1000(д) и 1500(ю) м.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование: Техника поворотов при плавании избранным стилем. Упражнения для отработки техники старта.	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Совершенствование: Бег по дистанции (70–80 м.). Бег в умеренном темпе до 1000(д) и 1500(ю) м.	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Контроль: Кросс 2000 м, мин 3000м. Прыжок в длину с разбега	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Контроль: Судейство соревнований по плаванию.	1	

Разделы, темы	Кол-во часов	Модуль рабочей программы воспитания (ценностные уроки)
11 класс		
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: специально беговых упражнений. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	



Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: специально беговых упражнений. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами. Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров. Техника плавания способом дельфин.	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Специально беговых упражнений. Контроль: Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м, сек.	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Специально беговых упражнений. Совершенствование: Передача эстафетной палочки. Кросс 2 (д), 3 (ю) км. Прыжки в длину с места и разбега.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами. Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров. Техника плавания способом дельфин.	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Специально беговых упражнений. Совершенствование: Передача эстафетной палочки. Кросс 2 (д), 3 (ю) км. Прыжки в длину с места и разбега.	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Специально беговых упражнений. Контроль: Передача эстафетной палочки. Кросс 2 (д), 3 (ю) км. Челночный бег 3x10 м, сек. Прыжки в длину с места и разбега.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами. Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров. Техника плавания способом дельфин.	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Специально беговых упражнений. Совершенствование: Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом	1	

«перешагивание». Метание гранаты с места. Контроль: Прыжок в высоту с разбега.		
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Специально беговых упражнений. Совершенствование: Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание гранаты с места. Контроль: Прыжок в длину с разбега.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами. Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров. Техника плавания способом дельфин.	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Различных видов комбинации висов и упоров. Прыжок согнув ноги.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: Различных видов комбинации висов и упоров. Прыжок согнув ноги.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Обучение: Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Освобождение от одежды в воде.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: Различных видов комбинации висов и упоров. Прыжок согнув ноги. Контроль: Подтягивание на высокой перекладине. Прыжок согнув ноги.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: различных акробатических комбинаций. Прыжок углом с разбега.	1	Ценностный урок «Творчество»
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Освобождение от одежды в воде.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики.	1	



Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: различных акробатических комбинаций. Прыжок углом с разбега.		
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: различных акробатических комбинаций. Контроль: Прыжок углом с разбега. Наклон вперед из положения сед.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Освобождение от одежды в воде.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: Прыжки в глубину. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: Прыжки в глубину. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Освобождение от одежды в воде.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине. Контроль: Прыжки в глубину.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: Упражнения в висах и упорах. различных видов комбинации на равновесие.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника поворотов при плавании избранным стилем. Упражнения для отработки техники старта.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: Упражнения в висах и упорах. различных видов комбинации на равновесие.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики.	1	

Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: Упражнения в висах и упорах. различных видов комбинации на равновесие.		
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника поворотов при плавании избранным стилем. Упражнения для отработки техники старта.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: Различные виды комбинации на равновесие. Контроль: Упражнения в висах и упорах.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: различных видов комбинации висов и упоров. различных акробатических комбинаций. Контроль: Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника поворотов при плавании избранным стилем. Упражнения для отработки техники старта.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: различных видов комбинации висов и упоров. различных акробатических комбинаций.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: различных видов комбинации висов и упоров. различных акробатических комбинаций.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Техника поворотов при плавании избранным стилем. Упражнения для отработки техники старта.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Контроль: различных видов комбинации висов и упоров. различных акробатических комбинаций.	1	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Контроль: Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа. Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	1	

<p>Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров. Интервальное и дистанционное плавание. Обучение: Судейство соревнований по плаванию.</p>	1	
<p>Раздел 3. Спортивные игры. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча</p>	1	
<p>Раздел 3. Спортивные игры. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча</p>	1	
<p>Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров. Интервальное и дистанционное плавание. Обучение: Судейство соревнований по плаванию.</p>	1	
<p>Раздел 3. Спортивные игры. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча</p>	1	
<p>Раздел 3. Спортивные игры. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Освоение тактики игры. Учебная игра в баскетбол.</p>	1	Ценностный урок «Договор»
<p>Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров. Интервальное и дистанционное плавание. Судейство соревнований по плаванию.</p>	1	
<p>Раздел 4. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Техника конькового хода.</p>	1	
<p>Раздел 4. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Техника конькового хода.</p>	1	
<p>Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров.</p>	1	



Интервальное и дистанционное плавание. Судейство соревнований по плаванию.		
Раздел 4. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Техника конькового хода.	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Переход с одновременных ходов на попеременные. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника плавания способом дельфин.	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Переход с одновременных ходов на попеременные. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий.	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Переход с одновременных ходов на попеременные. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника плавания способом дельфин.	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Повороты переступанием в движении. Торможение и поворот упором. Обучение: Элементы тактики лыжных ходов.	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Повороты переступанием в движении. Торможение и поворот упором. Обучение: Элементы тактики лыжных ходов.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника плавания способом дельфин.	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Повороты переступанием в движении. Торможение и поворот упором. Элементы тактики лыжных ходов.	1	
Раздел 4. Лыжные гонки.	1	

Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Переход с одновременных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 км (д), до 6 км (ю).		
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника плавания способом дельфин.	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Подъем в гору скользящим шагом Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 5 км (д), до 6 км (ю).	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Освобождение от одежды в воде.	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Преодоление подъемов и препятствий. Повороты переступанием в движении. Торможение и поворот упором	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Освобождение от одежды в воде.	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Подъем в гору скользящим шагом Элементы тактики лыжных ходов. Контроль: Прохождение дистанции до 5 км (д), до 6 км (ю).	1	
Раздел 4. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Контроль: Торможение и поворот упором Элементы тактики лыжных ходов.	1	
Раздел 5. Плавание.	1	



Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Судейство соревнований по плаванию		
Раздел 3. Спортивные игры. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Освоение тактики игры. Учебная игра в баскетбол.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Освоение тактики игры. Учебная игра в баскетбол.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника поворотов при плавании избранным стилем. Упражнения для отработки техники старта.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Освоение тактики игры. Учебная игра в баскетбол.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Броски мяча с сопротивлением защитника Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника поворотов при плавании избранным стилем. Упражнения для отработки техники старта.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Броски мяча с сопротивлением защитника Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Поддача мяча в зоны 2 и 4.	1	
Раздел 5. Плавание.	1	



Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника поворотов при плавании избранным стилем. Упражнения для отработки техники старта.		
Раздел 3. Спортивные игры. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Поддача мяча в зоны 2 и 4.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Поддача мяча в зоны 2 и 4.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника плавания способом дельфин. Судейство соревнований по плаванию.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Поддача мяча в зоны 2 и 4.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол. Двухсторонняя игра с заданиями.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника плавания способом дельфин. Судейство соревнований по плаванию.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол. Двухсторонняя игра с заданиями.	1	
Раздел 3. Спортивные игры. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол. Двухсторонняя игра с заданиями.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника плавания способом дельфин. Судейство соревнований по плаванию.	1	
Раздел 3. Спортивные игры.	1	



Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Двухсторонняя игра с заданиями.		
Раздел 3. Спортивные игры. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Двухсторонняя игра с заданиями.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи.	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с места. Контроль: Метание гранаты с места.	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Контроль: Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи.	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Стартовый разгон. Передача эстафетной палочки. Кросс 2 (д), 3 (ю) км. Контроль: Бег 100 м, секунд	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Стартовый разгон. Передача эстафетной палочки. Кросс 2 (д), 3 (ю) км.	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника плавания способом дельфин. Освобождение от одежды в воде.	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Стартовый разгон. Передача эстафетной палочки. Кросс 2 (д), 3 (ю) км.	1	
Раздел 1. Легкая атлетика.	1	



Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Стартовый разгон. Передача эстафетной палочки. Кросс 2 (д), 3 (ю) км.		
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника плавания способом дельфин. Освобождение от одежды в воде.	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Низкий старт. Стартовый разгон. Кросс 2000 м, мин 3000м. Прыжки в длину с места и разбега	1	
Раздел 1. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Низкий старт. Стартовый разгон. Кросс 2000 м, мин 3000м. Прыжки в длину с места и разбега	1	
Раздел 5. Плавание. Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях плаванием. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Техника плавания способом дельфин. Судейство соревнований по плаванию.	1	