

Согласовано
на заседании ШМО
Протокол № 1
от « 29 » августа 2022 г.
Руководитель




(подпись)
Рогово Н. А.

(Ф. И. О.)

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 14
от « 30 » августа 2022 г.
(дата)

Заместитель директора по УВР



(подпись)
Ушкова А. П.

(Ф. И. О.)

Утверждаю
Приказ № 180
от « 30 » августа 2022 г.
(дата)

Директор ОУ _____
(подпись)



(подпись)
Богданов С. А.

(Ф. И. О.)



Программа составлена на основе
требований к содержанию
Федерального государственного
образовательного стандарта среднего
общего образования

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура на уровне среднего общего образования составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ.
- Приказ МО и Н от 6.10.2009 №413 «Об утверждении и ведении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями от 17.05.2012 года;
- Приказ МО и Н от 31.12.2015г. №1578 «О внесении изменений ФГОС СОО»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29.05.2015 г №996-р;
- Приказ об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования от 20 мая 2020 года №254;
- Приказ о внесении изменений в ФПУ, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года №254;
- Программа воспитания МБОУ Игринской СОШ №2;
- Приказ об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования от 28 декабря 2018 года №345.

Программа ориентирована на работу по учебно–методическому комплекту:

Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев. – 2е изд.- М.: Просвещение, 2020г.

Матвеев А.П. Физическая культура. 10 - 11 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева: пособие для учителей общеобразовательных учреждений (А.П. Матвеев– Москва: Просвещение, 2020 г.).

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса (10-11кл.)

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Планируемые метапредметные результаты.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- 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;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый 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

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со 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.

• **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Современный российский национальный воспитательный идеал — высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.
 - В соответствии с этим идеалом и нормативными правовыми актами Российской Федерации в сфере образования цель воспитания обучающихся в Школе: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.
 - Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне среднего общего образования

Направления	Характеристики(показатели)
Гражданское	Осознанно выражающий свою российскую гражданскую идентичность в поликультурно и много конфессиональном Российском обществе, современном мировом сообществе.
	<p>Сознающий свое единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за развитие страны, российской государственности в настоящем и будущем.</p> <p>Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве в прошлом и в современности.</p> <p>Ориентированный на активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России.</p> <p>Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации в обществе по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.</p> <p>Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (школьном самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).</p>

Патриотическое	<p>Выражающий свою этнокультурную идентичность, демонстрирующий приверженность к родной культуре на основе любви к своему народу знания его истории и культуры.</p> <p>Сознающий себя патриотом своего народа и народа России в целом, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству, свою общероссийскую культурную идентичность.</p> <p>Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, к национальным символам праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране–России.</p> <p>Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской культурной идентичности.</p>
Духовно-нравственное	<p>Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России (с учетом мировоззренческого, национального, религиозного самоопределения семьи, личного самоопределения).</p> <p>Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков.</p> <p>Сознающий и деятельно выражающий понимание ценности каждой человеческой личности, свободы мировоззренческого выбора, самоопределения, отношения к религии и религиозной</p> <p>Принадлежности человека.</p>

	<p>Демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных групп, традиционных религий народов России, национальному достоинству религиозным убеждениям с учетом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.</p> <p>Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, граждан, народов в России.</p> <p>Способный вести диалог с людьми разных национальностей, религиозной принадлежности ,достигать в нем взаимопонимания ,находить общие целии сотрудничать для их достижения.</p> <p>Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, понимании брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания в ней детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности.</p> <p>Обладающий сформированными представлениями о роли русского и родного языков, литературы в жизни человека, народа, общества, Российского государства, их значении в духовно-нравственной культуре народа России, мировой культуре.</p> <p>Демонстрирующий устойчивый интерес к чтению как средству Познания отечественной и мировой культуры.</p>
Эстетическое	<p>Знающий и уважающий художественное творчество своего народа, других народов, понимающий его значение в культуре.</p> <p>Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей.</p> <p>Сознающий и деятельно проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.</p> <p>Ориентированный на осознанное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учетом российских традиционных духовных и нравственных ценностей, на эстетическое обустройство собственного быта.</p> <p>Выражающий понимание ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного Творчества в искусстве.</p>
Физическое	<p>Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья, здоровья других людей.</p> <p>Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), стремление к физическому самосовершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный здоровый образ жизни.</p>

	<p>Проявляющий сознательно и обоснованное неприятие вредных для физического и психического здоровья привычек, поведения (употребление алкоголя, наркотиков, курение, игровая и иные зависимости, деструктивное поведение в обществе и цифровой среде).Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.</p> <p>Развивающий свои способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся социальным ,информационным и природным условиям.</p> <p>Демонстрирующий навык и рефлексии своего физического и психологического состояния, состояния окружающих людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, готовность и умения оказывать первую</p> <p>Помощь себе и другим людям.</p>
Трудовое	<p>Уважающий труд, результаты труда, трудовую собственность, материальные ресурсы и средства свои и других людей, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их социально значимый вклад в развитие своего поселения, края, страны.</p> <p>Проявляющий сформированные навыки трудолюбия, готовность к честному труду.</p> <p>Участвующий практически в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, школе, своей местности, в том числе оплачиваемом труде в каникулярные периоды, с учетом соблюдения норм трудового законодательства.</p> <p>Способный к творческой созидательной социально значимой трудовой деятельности в различных социально-трудовых ролях, в том числе предпринимательской деятельности в условиях самозанятости или наемного труда.</p> <p>Ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества.</p> <p>Выражающий осознанную готовность получения профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности. Понимающий специфику трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовый учиться и трудиться в современном обществе.</p>

Экологическое	<p>Выражающий и демонстрирующий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на окружающую природную среду.</p> <p>Применяющий знания социальных и естественных наук для решения задач по охране окружающей среды.</p> <p>Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе ,окружающей среде.</p> <p>Знающий и применяющий умения разумного, бережливого природо пользования в быту, в общественном пространстве.</p> <p>Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной,ресурсосберегающей деятельности,участвующий в его приобретении другими людьми.</p>
Познавательное	<p>Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учетом своих способностей, достижений.</p> <p>Обладающий представлением о научной картине мира с учетом современных достижений науки и техники, достоверной научной информации, открытиях мировой и отечественной науки.</p> <p>Выражающий навыки аргументированной критики антинаучных представлений, идей, концепций, навыки критического мышления.</p> <p>Сознающий и аргументированно выражающий понимание значения науки, научных достижений в жизни российского общества, в обеспечении его безопасности, в гуманитарном ,социально-экономическом развитии России в современном мире.</p> <p>Развивающий и применяющий навыки наблюдений ,накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественно научной и Гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.</p>

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает ориентацию на целевые приоритеты, связанные с возрастными особенностями учащихся и обеспечивает:

- установление субъект-субъектных отношений в процессе учебной деятельности через делегирование учащимся ряда учительских, в том числе и дидактических полномочий; проявление доверия к детям со стороны педагогов, уважения к их достоинству и чести; акцентирование внимания на индивидуальных особенностях, интересах, увлечениях, привычках того или иного ученика;
- использование воспитательных возможностей предметного содержания через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, музыки для прослушивания, тем для рисования, проблемных ситуаций для обсуждения, а также ситуаций, предполагающих ценностный выбор;
- создание позитивных и конструктивных отношений между учителем и учениками через похвалу, выделение сильных сторон ученика, организацию совместной творческой деятельности; установление сотрунических отношений в продуктивной деятельности, использование мотивирующего потенциала юмора, обращение к личному опыту учащихся, проявление внимания к ученикам, требующим такого внимания;
- побуждение обучающихся соблюдать правила внутреннего распорядка, нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу Школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы через закрепление за каждым учащимся своего места, использование привлекательных для детей традиций, демонстрацию собственного примера;
- организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- иницирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в форме индивидуальных и групповых проектов;
- включение учителей и в рабочие программы по всем учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в формулировках воспитательных задач уроков, занятий, освоения учебной тематики, их реализацию в обучении;
- включение учителей в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачам и воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную

мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.

Содержание курса 10-11 классы.

Раздел	Количество часов	Содержание учебной темы (содержательные единицы)
<p>Физическая культура как область знаний. Физическая культура человека.</p>	7	<ul style="list-style-type: none"> • История и современное развитие физической культуры • <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> <ul style="list-style-type: none"> • Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p>	5	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). • Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры. • Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Оценка эффективности занятий физической культурой.		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	<ul style="list-style-type: none"> • Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>
Гимнастика основами акробатики.	с 15	<ul style="list-style-type: none"> • Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).
Легкая атлетика.	22	<ul style="list-style-type: none"> • Беговые упражнения. • Прыжковые упражнения. • Упражнения в метании малого мяча.
Спортивные игры.	22	<ul style="list-style-type: none"> • Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. • Правила спортивных игр. Игры по правилам
Плавание.	2	<ul style="list-style-type: none"> • Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. • Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. • Плавание на груди и спине вольным стилем. • Сухое плавание.
Лыжные гонки ¹ .	21	<ul style="list-style-type: none"> • Передвижение на лыжах разными способами. • Подъемы, спуски, повороты, торможения.
Прикладно ориентированная	- 4	<ul style="list-style-type: none"> • Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными

¹ Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

физкультурная деятельность.		<p>способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). • Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).
-----------------------------	--	--

Национально-региональный компонент (НРК) выражен в спортивной игре «Русская лапта» в количестве 12ч. №уроков №90-102. Программа по русской лапте составлена на основании программы «Русская лапта: Учеб. программа для детско-юношеских спортивных школ» / Авт. А.Ю. Костарев, Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев. - Уфа: Изд-во БГПИ, 2000.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного процесса

Учебно-методический комплект

Матвеев А.П., Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций /А.П.Матвеев Е.С. Палехова – 2-е изд. стереотип - М.:Вентана _Граф , 2019-160 с.: ил, (Российский учебник).

Матвеев А.П., Физическая культура. 5 - 11 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева: пособие для учителей общеобразовательных учреждений (А.П.Матвеев – Москва: Просвещение, 2012 г.).

Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 10 класс.-ВАКО,2017.

Учебно-практическое оборудование

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая

Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, набивные.

Палки гимнастические

Мат гимнастический

Кегли

Обруч

Скакалка

Флажки: разметочные, стартовые.

Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
 Рулетка измерительная
 Лыжи (с креплениями и палками).
 Сетка для переноса и хранения мячей

Оценочные материалы

Материалы для проведения тестового контроля по физической культуре берутся из – учебника Матвеев А.П., Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций /А.П.Матвеев– 2-е изд. - М.: Просвещение , 2020г.

Уровень физической подготовленности учащихся 10-11 класса (Таблица 2-3 ст.31-32).

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой знак	серебряный знак	бронзовый знак	золотой знак	серебряный знак	бронзовый знак
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	-	-	-	9:50	11:20	12:00
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	12:40	14:30	15:00	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
3.3	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	33	18	15	-	-	-
3.4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

Модуль «Школьный урок»

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания 10 класс.

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Домашнее задание
	план	факт					
1			Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 1
2			Тестирование бега 100 м.	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 1
3			Бег на короткие дистанции	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 1
4			Тестирование бега на 30 м с низкого старта и челночного бега 3 × 10 м	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 1
5			Техника метания гранаты на дальность с разбега	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 1
6			Метание гранаты на дальность с разбега	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 1
7			Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 1
8			Прыжок в длину с разбега	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 1
9			Прыжка в длину с разбега	1	Урок развивающего	Текущий	Комплекс 1

					контроля		
10			Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 1
11			Тестирование шестиминутного бега.	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 1
12			Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 1
13			Броски малого мяча на точность	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 1
14			Броски большого мяча на точность	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 1
15			Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 1
16			Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 1
17			Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 1
18			Баскетбол. Передачи мяча ,ведение мяча и броски в баскетбольную корзину	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 1
19			Баскетбол. Ведение мяча. Штрафные броски.	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 1
20			Баскетбол. Штрафные броски	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 1
21			Баскетбол. Защитные действия.	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 1

22			Баскетбол. Защитные действия.	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 1
23			Баскетбол. Тактические действия.	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 1
24			Баскетбол. Тактические действия.	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 1
25			Баскетбол. Игра по правилам	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 1
26			Баскетбол. Игра по правилам	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 1
27			Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 1
28			Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 2
29			Длинный кувырок с разбега	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 2
30			Стойка на голове и руках	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 2
31			Кувырок назад через стойку на руках .кувырок вперёд через препятствие.	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 2
32			Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 2
33			Акробатические комбинации.	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 2
34			Акробатические комбинации.	1	Урок открытия	Индивидуальный	Комплекс 2

					нового знания		
35			Акробатические комбинации.	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 2
36			Упражнения на гимнастическом бревне .	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 2
37			Комбинация на гимнастическом бревне.	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 2
38			Комбинации на гимнастическом бревне .	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 2
39			Комбинации на гимнастическом бревне .	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 2
40			Опорные прыжки	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 2
41			Опорные прыжки	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 2
42			Опорные прыжки	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 2
43			Опорный прыжок боком	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 2
44			Опорный прыжок боком	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 2
45			Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 2
46			Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения.	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 2
47			Строевые упражнения, лазание,	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 2

			прикладные упражнения.				
48			Полоса препятствий.	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 2
49			Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход, одновременный двушажный ход	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 3
50			Попеременный двушажный ход, одновременный двухшажный ход	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 3
51			Попеременный четырехшажный ход	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 3
52			Переход с попеременных ходов на одновременные	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 3
53			Переход с попеременных ходов на одновременные	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 3
54			Чередование различных лыжных ходов	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 3
55			Чередование различных лыжных ходов	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 3
56			Чередование различных лыжных ходов	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 3
57			Коньковый ход на лыжах	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 3
58			Коньковый ход на лыжах	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 3

59			Коньковый ход на лыжах	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 3
60			Подъемы на склон и спуски со склона	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 3
61			Подъемы на склон и спуски со склона	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 3
62			Подъемы на склон и спуски со склона	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 3
63			Торможение боковым соскальзыванием	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 3
64			Торможение боковым соскальзыванием	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 3
65			Торможение и поворот «упором».	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 3
66			Лыжная эстафета.	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 3
67			Лыжная эстафета.	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 3
68			Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 3
69			Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 3
70			Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 3
71			Технические приемы плавания.	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 3

72			Технические приемы плавания.	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 3
73			Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 3
74			Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками.	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 3
75			Волейбол. Приёмы и передачи мяча.	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 3
76			Волейбол. Приёмы и передачи мяча.	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 3
77			Волейбол. Подачи мяча.	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 3
78			Волейбол. Подачи мяча.	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 3
79			Волейбол. Нападающий удар.	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 4
80			Волейбол. Нападающий удар.	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 4
81			Волейбол. Защитные действия.	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 4
82			Волейбол. Игра по правилам	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 4
83			Волейбол. Игра по правилам	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 4
84			Контрольный урок по теме «Волейбол»	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 4

85			Футбол. Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 4
86			Удары по летящему мячу подъемом ноги	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 4
87			Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 4
88			Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 4
89			Контрольный урок по теме «Футбол»	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 4
90			Метание малого мяча в горизонтальную цель .Спортивная игра « Русская лапта».НРК	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 4
91			Метание малого мяча в вертикальную цель. Спортивная игра « Русская лапта». НРК	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 4
92			Тестирование бега на 100 м. Спортивная игра « Русская лапта». НРК	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 4
93			Тестирование челночного бега 3 × 10 м. Спортивная игра « Русская лапта». НРК	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 4
94			Тестирование метания гранаты на дальность с разбега.	1	Урок развивающего	Индивидуальный	Комплекс 4

			Спортивная игра « Русская лапта». НРК		контроля		
95			Тестирование прыжка в длину с разбега. Спортивная игра « Русская лапта». НРК	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 4
96			Равномерный бег. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта». НРК	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 4
97			Равномерный бег. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта». НРК	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 4
98			Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 4
99			Эстафетный бег. Спортивная игра « Русская лапта». НРК	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 4
100			Эстафетный бег. Спортивная игра « Русская лапта». НРК	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 4
101			Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка. Спортивная игра « Русская лапта». НРК	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 4
102			Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Спортивная игра « Русская лапта». НРК	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 4

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания 11 класс.

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Домашнее задание
	план	факт					
1			Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 1
2			Тестирование бега 100 м.	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 1
3			Бег на короткие дистанции	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 1
4			Тестирование бега на 30 м с низкого старта и челночного бега 3 × 10 м	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 1
5			Техника метания гранаты на дальность с разбега	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 1
6			Метание гранаты на дальность с разбега	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 1
7			Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 1
8			Прыжок в длину с разбега	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 1
9			Прыжка в длину с разбега	1	Урок развивающего	Текущий	Комплекс 1

					контроля		
10			Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 1
11			Тестирование шестиминутного бега.	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 1
12			Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 1
13			Броски малого мяча на точность	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 1
14			Броски большого мяча на точность	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 1
15			Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 1
16			Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 1
17			Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 1
18			Баскетбол. Передачи мяча ,ведение мяча и броски в баскетбольную корзину	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 1
19			Баскетбол. Ведение мяча. Штрафные броски.	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 1
20			Баскетбол. Штрафные броски	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 1
21			Баскетбол. Защитные действия.	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 1

22			Баскетбол. Защитные действия.	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 1
23			Баскетбол. Тактические действия.	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 1
24			Баскетбол. Тактические действия.	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 1
25			Баскетбол. Игра по правилам	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 1
26			Баскетбол. Игра по правилам	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 1
27			Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 1
28			Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 2
29			Длинный кувырок с разбега	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 2
30			Стойка на голове и руках	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 2
31			Кувырок назад через стойку на руках .кувырок вперёд через препятствие.	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 2
32			Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 2
33			Акробатические комбинации.	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 2
34			Акробатические комбинации.	1	Урок открытия	Индивидуальный	Комплекс 2

					нового знания		
35			Акробатические комбинации.	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 2
36			Упражнения на гимнастическом бревне .	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 2
37			Комбинация на гимнастическом бревне.	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 2
38			Комбинации на гимнастическом бревне .	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 2
39			Комбинации на гимнастическом бревне .	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 2
40			Опорные прыжки	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 2
41			Опорные прыжки	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 2
42			Опорные прыжки	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 2
43			Опорный прыжок боком	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 2
44			Опорный прыжок боком	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 2
45			Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 2
46			Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения.	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 2
47			Строевые упражнения, лазание,	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 2

			прикладные упражнения.				
48			Полоса препятствий.	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 2
49			Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход, одновременный двухшажный ход	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 3
50			Смена лыжных ходов в зависимости от условий.	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 3
51			Попеременный четырехшажный ход	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 3
52			Переход с попеременных ходов на одновременные	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 3
53			Переход с попеременных ходов на одновременные	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 3
54			Чередование различных лыжных ходов	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 3
55			Чередование различных лыжных ходов	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 3
56			Чередование различных лыжных ходов	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 3
57			Коньковый ход на лыжах	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 3
58			Коньковый ход на лыжах	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 3

59			Коньковый ход на лыжах	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 3
60			Подъемы на склон и спуски со склона	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 3
61			Подъемы на склон и спуски со склона	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 3
62			Подъемы на склон и спуски со склона	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 3
63			Торможение боковым соскальзыванием	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 3
64			Торможение боковым соскальзыванием	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 3
65			Торможение и поворот «упором».	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 3
66			Лыжная эстафета.	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 3
67			Лыжная эстафета.	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 3
68			Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 3
69			Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 3
70			Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 3
71			Технические приемы плавания.	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 3

72			Технические приемы плавания.	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 3
73			Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 3
74			Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками.	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 3
75			Волейбол. Приёмы и передачи мяча.	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 3
76			Волейбол. Приёмы и передачи мяча.	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 3
77			Волейбол. Подачи мяча.	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 3
78			Волейбол. Подачи мяча.	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 3
79			Волейбол. Нападающий удар.	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 4
80			Волейбол. Нападающий удар.	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 4
81			Волейбол. Защитные действия.	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 4
82			Волейбол. Игра по правилам	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 4
83			Волейбол. Игра по правилам	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 4
84			Контрольный урок по теме «Волейбол»	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 4

85			Футбол. Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 4
86			Удары по летящему мячу подъемом ноги	1	Урок рефлексии	Текущий	Комплекс 4
87			Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью	1	Урок открытия нового знания	Текущий	Комплекс 4
88			Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 4
89			Контрольный урок по теме «Футбол»	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 4
90			Метание малого мяча в горизонтальную вертикальную цель .Спортивная игра « Русская лапта».НРК	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный	Комплекс 4
91			Тестирование бега на 30 м.Спортивная игра « Русская лапта». НРК	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 4
92			Тестирование бега на 100 м. Спортивная игра « Русская лапта». НРК	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 4
93			Тестирование челночного бега 3 × 10 м. Спортивная игра « Русская лапта». НРК	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 4
94			Тестирование метания гранаты на дальность с разбега.	1	Урок развивающего	Индивидуальный	Комплекс 4

			Спортивная игра « Русская лапта». НРК		контроля		
95			Тестирование прыжка в длину с разбега. Спортивная игра « Русская лапта». НРК	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 4
96			Равномерный бег. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта». НРК	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 4
97			Равномерный бег. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта». НРК	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 4
98			Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный	Комплекс 4
99			Эстафетный бег. Спортивная игра « Русская лапта». НРК	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 4
100			Эстафетный бег. Спортивная игра « Русская лапта». НРК	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 4
101			Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка. Спортивная игра « Русская лапта». НРК	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 4
102			Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Спортивная игра « Русская лапта». НРК	1	Урок рефлексии	Индивидуальный	Комплекс 4

