

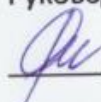


«Рассмотрено»

Протокол № 1

от «29» августа 2022 г

Руководитель ШМО

 / Ремизова И.В.


Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 32 имени В.В. Терешковой»

(средняя школа № 32)

«Проверено»

заместитель директора по УВР

 / Ремизова И.В.

«29» августа 2022 г

«Утверждено»
директор средней школы №32
 / О.В. Копейна
приказ №01-07/64-1

от «29» августа 2022 г

учебного предмета

Рабочая программа

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

в 10 классе

Учитель физической культуры: Озеров О.Н.

2022/23 учебный год

г. Ярославль

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету/курсу « Физическая культура » составлена на основе следующих нормативных документов:

1. ФГОС СОО (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.).

2. Концепция развития физического образования в Российской Федерации (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации).

3. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 г. №28 от 28.09. 2020г.).

4. Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физическая культура » в общеобразовательных учреждениях ЯО (ГОАУ ИРО).

5. Образовательная программа общеобразовательного учреждения.

2.1. Учебный план ОО.

2.2. Календарный учебный график ОО.

6. Приказ о перечне учебников.

7. Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и Примерной основной образовательной программой среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»), с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха. Согласно учебному плану школы на предмет «Физическая культура » в 10 классе отводится 3 ч. в неделю. Таким образом, при 34 учебных неделях общее количество, отведенное на изучение предмета, составляет 102 часов.

Учебно-методический комплект (УМК) учебного предмета/курса Физическая культура:

1. «Физическая культура» 10-11 кл Автор : В.И. Лях, М «Просвещение» 2014г.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура».

Планируемые предметные результаты	10-11 класс	
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться

<p>1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p><i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></p> <p><i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></p>
--	--	--

<p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>практически использовать приемы защиты и самообороны;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>	<p><i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></p> <p><i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i></p> <p><i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></p> <p><i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></p>
---	---	--

<p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>составлять и проводить комплексы</p>	<p><i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></p> <p><i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p> <p><i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></p>
---	--	---

<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>физических упражнений различной направленности;</p>	<p><i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></p>
---	--	---

<p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>6) для слепых и слабовидящих обучающихся:</p> <p>сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое</p>	<p><i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></p> <p><i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и</i></p>

<p>сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;</p>	<p>назначение и знать особенности проведения;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p><i>физических качеств по результатам мониторинга;</i></p> <p><i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i></p> <p><i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i></p> <p><i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></p>
--	--	---

3. Содержание учебного курса « Физическая культура 10-11кл »

№ п/п	Наименование главы/раздела	Содержание
1.	Физическая культура и здоровый образ жизни	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p>
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>

3.	Физическое совершенствование	<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p>
----	-------------------------------------	--

4. Тематическое планирование (календарно-тематическое) с учетом рабочей программы воспитания и ЭОР

Подпункты 1; 2; 3 из п. 3.3 рабочей программы воспитания средней школы №70 реализуются по умолчанию на каждом уроке:

1. 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;
2. побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3. 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.

№ п/п	Наименование главы/раздела и (или) темы урока	Реализация модуля Программы воспитания «Школьный урок»	Используемые электронные образовательные ресурсы (оборудование)	Дата	
				По плану	Фактическая
1.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Т/Б на уроках лёгкой атлетики. ОРУ в движении. Развитие быстроты: 4x30 м., 2x100м. Подвижные игры с прыжками в длину.	Демонстрация ответственного, гражданского поведения через подбор задач для решения	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
2.	ОРУ в движении. Совершенствование техники «низкого старта» и стартового разгона (2x100м). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации.			
3.	СУ. ОРУ в движении. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие силовых способностей .				
4.	ОРУ в движении. Бег 100 м (У). Разучивание техники метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.				

5.	ОРУ. Разучивание техники метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Подвижные игры с прыжками в длину. Развитие общей выносливости (бег 5-7 минут).	Применение интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию.	ФГБУ Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания [сайт]. – Режим доступа: http://фцомофв.рф/ ;		
6.	ОРУ. Совершенствование техники метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Подвижные игры с прыжками в длину и бегом «салки мячом». Развитие силовых способностей .	Организация сотрудничества и взаимной помощи.			
7.	СУ. ОРУ. Совершенствование техники метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Бег 1000 м (У).				
8.	ОРУ. Совершенствование техники метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега (У). Развитие скоростно-силовых качеств.	Инициирование обсуждения значимой информации.			
9.	СУ. ОРУ. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Совершенствование техники метания гранаты. Подвижные игры.	Работа в парах.			
10.	ОРУ. Метание гранаты (У). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие силовых способностей (подтягивание, отжимание, пресс).	Работа в парах.			
11.	ОРУ в парах. Совершенствование техники передачи эстафеты. Развитие специальной выносливости (бег 4х 500 метров, отдых 3-5 минут).				

12.	СУ. ОРУ .Развитие скоростно-силовых качеств (метание гранаты). Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Подвижные игры с бегом.	Инициирование обсуждения значимой информации.			
13.	ОРУ. Бег 3000м. юноши, 2000 м. девушки.(У)	Сочетание индивидуальной и парной форм работы.			
14.	ОРУ в парах. Техника передачи эстафеты (У). Развитие скоростно-силовых качеств (метание гранаты). Подвижные игры с бегом.	Сочетание индивидуальной и парной форм работы.			
15.	ОРУ. ОФП. Полоса препятствий.	Сочетание индивидуальной и парной форм работы.			
16.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Тесты по физической культуре (У).				
17.	ОРУ. Беговые упражнения. Совершенствование бросков мяча при сопротивлении соперника. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.	Инициирование обсуждения значимой информации.	Региональный ресурсный центр по направлению «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни» [Электронный ресурс] // ГАУ ДПО ЯО «Институт развития		
18.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Совершенствование ведения мяча. Закрепление техники нападения быстрого прорыва Учебная	Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через			

	игра.	подбор соответствующих задач для решения.	образования» [сайт]. – Режим доступа: http://www.iro.yar.ru/index.php?id=1366 ;		
19.	ОРУ. Беговые упражнения. Совершенствование техники быстрого прорыва. Передачи мяча в движении. Учебная игра.		Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
20.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Тактические действия в нападении против зонной защиты.	Командная работа.			

	Передачи мяча в движении. Учебная игра.				
21.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Выбивание и вырывание мяча. Обманные движения. Учебная игра.	Работа в парах. Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач для решения.			
22.	ОРУ. Беговые упражнения. Выбивание и вырывание мяча. Обманные движения. Учебная игра.				
23.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Тактические действия в нападении против зонной защиты. Обманные движения. Учебная игра.	Командная работа.			
24.	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Правила игры в баскетбол. Правила судейства. ОРУ. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра.	Работа в парах. Ведение конструктивного диалога.	Движение [Электронный ресурс] // Ты сильнее. Минздрав предупреждает! [сайт]. – Режим доступа: http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/ ;		
25.	ОРУ. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Учебная игра. ОФП.				
26.	ОРУ. Совершенствование техники и тактических действий игроков в баскетболе. Учебная игра.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над одноклассниками.	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
27.	ОРУ. Учебная игра в баскетбол с соблюдением основных правил и жестов судьи.	Демонстрация проявления			

		человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач для решения.			
28.	Т/Б на уроках гимнастики. ОРУ. Комбинация по акробатике. Прыжки через скакалку.		Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
29.	ОРУ с гимнастической палкой. Переворот боком. Комбинация по акробатике. ОФП.	Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач для решения.			
30.	ОРУ с гимнастической палкой. Комбинация по акробатике. Упражнения на перекладине (ю), упражнения на бревне (д). Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).	Побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
31.	ОРУ. Строевые упр. Комбинация по акробатике. Упражнения на перекладине (ю), упражнения на				

	бревне (д). Развитие силовых способностей.				
32.	ОРУ. СУ. Комбинация по акробатике (У). Упражнения на перекладине (ю), упражнения на бревне (д).	Работа в парах. Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач для решения. Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над одноклассниками.			
33.	Упражнение с обручем на 32 счёта. Упражнения на перекладине (ю), упражнения на бревне (д) (У). Прыжки через скакалку.				
34.	Упражнения со скакалкой на 32 счёта. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Развитие силовых способностей.	Сочетание индивидуальной и парной форм работы. Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над одноклассниками.	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
35.	ОРУ. Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку за 2 мин (У).				

36.	ОРУ. Упражнения на брусках. Упражнения со скакалкой на 32 счёта (У).				
37.	ОРУ. Упражнения на брусках. Изучение техники опорного прыжка.	Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач для решения.			
38.	ОРУ. Упражнения на брусках. Закрепление техники в опорном прыжке. Развитие силовых способностей.		Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
39.	Вольные упражнения под музыку. Упражнения на брусках (У). Совершенствование техники в опорном прыжке.	Инициирование обсуждения значимой информации.			
40.	Вольные упражнения под музыку. Опорный прыжок (У). Эстафеты.	Сочетание индивидуальной и парной форм работы. Инициирование обсуждения значимой информации.			
41.	ОРУ. Вольные упражнения под музыку (У). Круговая тренировка.				
42.	Силовые упражнения в парах. Элементы борьбы стоя и лежа. Передняя подножка (Ю). Ритмическая гимнастика (Д).	Организация шефства мотивированных и			

43.	ОРУ гантелями. Бросок через бедро (Ю). Ритмическая гимнастика (Д). Развитие гибкости. Правила соревнований в борьбе.	эрудированных учащихся над одноклассниками.	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
44.	ОРУ. Защита от ударов в голову (Ю). Танцевальная аэробика (Д). Развитие координационных способностей.	Сочетание индивидуальной и парной форм работы. Работа в парах.			
45.	Типы телосложения. Влияние физических упражнений на телосложение. ОРУ. Приемы борьбы в положении лежа (Ю). Степ-аэробика (Д),	Командная работа. Инициирование и поддержка навыка генерирования и оформления собственных идей. Сочетание индивидуальной и парной форм работы. Командная работа. Инициирование и поддержка навыка генерирования и оформления собственных идей.			
46.	СУ. ОРУ. Преодоление стелизированной полосы препятствия. Развитие координационных способностей.				

47.	ОРУ. Соревнования в личном первенстве по гимнастике. Развитие координационных способностей.		Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
48.	ОРУ. Соревнования по борьбе (Ю). Зачетная комбинация по аэробике (Д).				
49.	Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Оздоровительные системы физического воспитания.	Инициирование обсуждения значимой информации. Работа в парах. Ведение конструктивного диалога.	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
50.	Передвижение на лыжах , развитие общей выносливости. Совершенствование способов передвижения спусков и подъёмов.	Инициирование и поддержка навыка генерирования и оформления собственных идей.			
51.	Равномерное передвижение на лыжах 20-25 мин. Совершенствование способов передвижения, спусков и подъёмов.				
52.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Повороты на спуске				

	изученными способами. Развитие быстроты: 3х250 м.				
53.	Техника одновременных ходов. Повороты на спуске изученными способами. Развитие выносливости.	Инициирование обсуждения значимой информации.			
54.	Переход с хода на ход. Техника одновременных ходов. Равномерное передвижение 15 мин.	Организация сотрудничества и взаимной помощи.			
55.	Переход с хода на ход. Техника одновременных ходов (У). Спуски с горы.	Командная работа. Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над одноклассниками.			
56.	Переменное передвижение 1,5-2 км. Повороты на спуске изученными способами (У). Эстафеты.				
57.	Переход с хода на ход. Техника торможения на спуске. Коньковый ход. Эстафеты.	Побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации.			
58.	Переход с хода на ход (У). Коньковый ход. Равномерное передвижение 15-20 мин.		Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа:		
59.	Коньковый ход. Лыжная гонка 3 км (Ю), 2 км (Д). (У).				

60.	Равномерное передвижение на лыжах 20-25 мин. Способы перехода с хода на ход. Эстафеты.	Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач для решения.	http://pculture.ru/oru/ .		
61.	Способы преодоления естественных препятствий. Развитие скоростной выносливости.				
62.	Основы горнолыжной техники. Развитие общей выносливости.	Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач для решения.			
63.	Тактика лыжных гонок. Учет по технике лыжных ходов. Способы перехода с хода на ход.		Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
64.	Снежный биатлон». Развитие скоростных способностей.				
65.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Соревнования на дистанциях 3 и 5 км.		Всероссийский физкультурно-спортивный		

			комплекс «Готов к труду и обороне» [сайт]. – Режим доступа: https://www.gto.ru/ ;		
66.	Способы преодоления естественных препятствий. Развитие скоростной выносливости.	Командная работа.			
67.	Правила проведения самостоятельных занятий. Развитие скоростно-силовых качеств. Преодоление подъемов и впадин.				
68.	Развитие общей выносливости. Зачет по технике лыжных ходов.		Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
69.	Равномерное передвижение 15 мин. Техника торможения на спуске. Эстафета.		Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		

70.	ОРУ. Прыжковые упр. Тесты по физической подготовке (У).	Побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [сайт]. – Режим доступа: https://www.gto.ru/ ;		
71.	ОРУ. Передачи мяча в волейболе. Приём мяча после подачи. Учебная игра.	Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач для решения.			
72.	ОРУ. Прыжковые упр. Передачи мяча в движении. Подачи мяча изученными способами. Учебная игра.				
73.	ОРУ. Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Подачи мяча изученными способами. Развитие силовых способностей.		Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
74.	ОРУ. Передачи мяча (У). Одиночный блок. Учебная игра.	Командная работа.			

75.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Передачи мяча стоя спиной друг к другу. Приём мяча после подачи. Развитие быстроты.	Сочетание индивидуальной и парной форм работы. Ведение конструктивного диалога.			
76.	ОРУ. Одиночный блок. Нападающий удар. Подача мяча (У).		Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
77.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Одиночный блок (У). Нападающий удар. Учебная игра.				
78.	ОРУ. Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Нападающий удар. Учебная игра.				
79.	ОРУ. Беговые упражнения. Индивидуальные тактические действия в обороне Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Учебная игра.	Работа в парах.			
80.	ОРУ. Двойной блок. Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Индивидуальные тактические действия в обороне. Учебная игра.	Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры		

		для решения.	[сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
81.	ОРУ. Двойной блок. Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Учебная игра.				
82.	ОРУ. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменной мест. Комбинации на освоение техники передач. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач для решения.	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
83.	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Учебная игра (судейство).				
84.	ОРУ. Организация досуга. Нижняя прямая подача (по зонам). Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей.	Побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Ведение конструктивного диалога. Инициирование и поддержка навыка генерирования и оформления собственных идей.	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		

85.	ОРУ. Прием мяча от сетки. Одиночное блокирование. Совершенствование технико-тактических действий в учебной игре.	Организация сотрудничества и взаимной помощи.			
86.	ОРУ. Верхняя прямая подача (по зонам). Групповое блокирование. Развитие координационных способностей.	Побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
87.	Теоретический и практический зачет по правилам и технике волейбола.	Организация сотрудничества и взаимной помощи.			
88.	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Бег средние и длинные дистанции. Развитие силовых способностей.	Командная работа.			
89.	СУ. ОРУ. Челночный бег 3 x 10м. Подготовка к соревновательной деятельности; в прыжках в длину и высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега (подбор индивидуального разбега). Подвижная игра.	Побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации.			

90.	ОРУ. Беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега (подбор индивидуального разбега). Полоса препятствий.	Работа в парах.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [сайт]. – Режим доступа: https://www.gto.ru/ ;		
91.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Совершенствование метания мяча в цель (вертикальную 10-12 м, горизонтальную с отскоком от стены). Прыжки в высоту способом «перешагивание» (У).		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [сайт]. – Режим доступа: https://www.gto.ru/ ;		
92.	СУ. ОРУ с гантелями. Совершенствование техники «низкого старта», финиширования. Совершенствование метания мяча в цель (вертикальную 10-12 м, горизонтальную с отскоком от стены). Развитие общей выносливости 5-6 минут.	Сочетание индивидуальной и парной форм работы.			
93.	ОРУ. Метание мяча в цель (У). Развитие общей выносливости 7-8 минут.	Демонстрация ответственного поведения через решение проблемной ситуации/задачи. Организация сотрудничества и взаимной помощи.			

94.	Правила соревнований по лёгкой атлетике. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты (2x60м, 1x100м). Метание гранаты с 6-8 шагов разбега.				
95.	ОРУ. Беговые упражнения. Бег 100 м (У). Техника метания гранаты с 6-8 шагов разбега.	Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач для решения.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [сайт]. – Режим доступа: https://www.gto.ru/ ;		
96.	ОРУ. Совершенствование техники передачи эстафеты. Бег 1000 м (У).				
97.	ОРУ. Совершенствование техники передачи эстафеты. Совершенствование техники метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Повторный бег 4x500м, юноши, 3x500м. девушки.				
98.	ОРУ. Спортивная ходьба. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [сайт]. – Режим доступа: https://www.gto.ru/ ;		
99.	Подготовка к соревновательной деятельности; плаванию . ОРУ. Совершенствование техники				

	прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости 10 минут.				
100.	Беговые упражнения. Бег 2000 м девушки, 3000 м юноши (У).	Побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации.			
101.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ . Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [сайт]. – Режим доступа: https://www.gto.ru/ ;		
102.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»(У).Эстафеты (250 м).	Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач для решения.	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		

--	--	--	--	--	--

