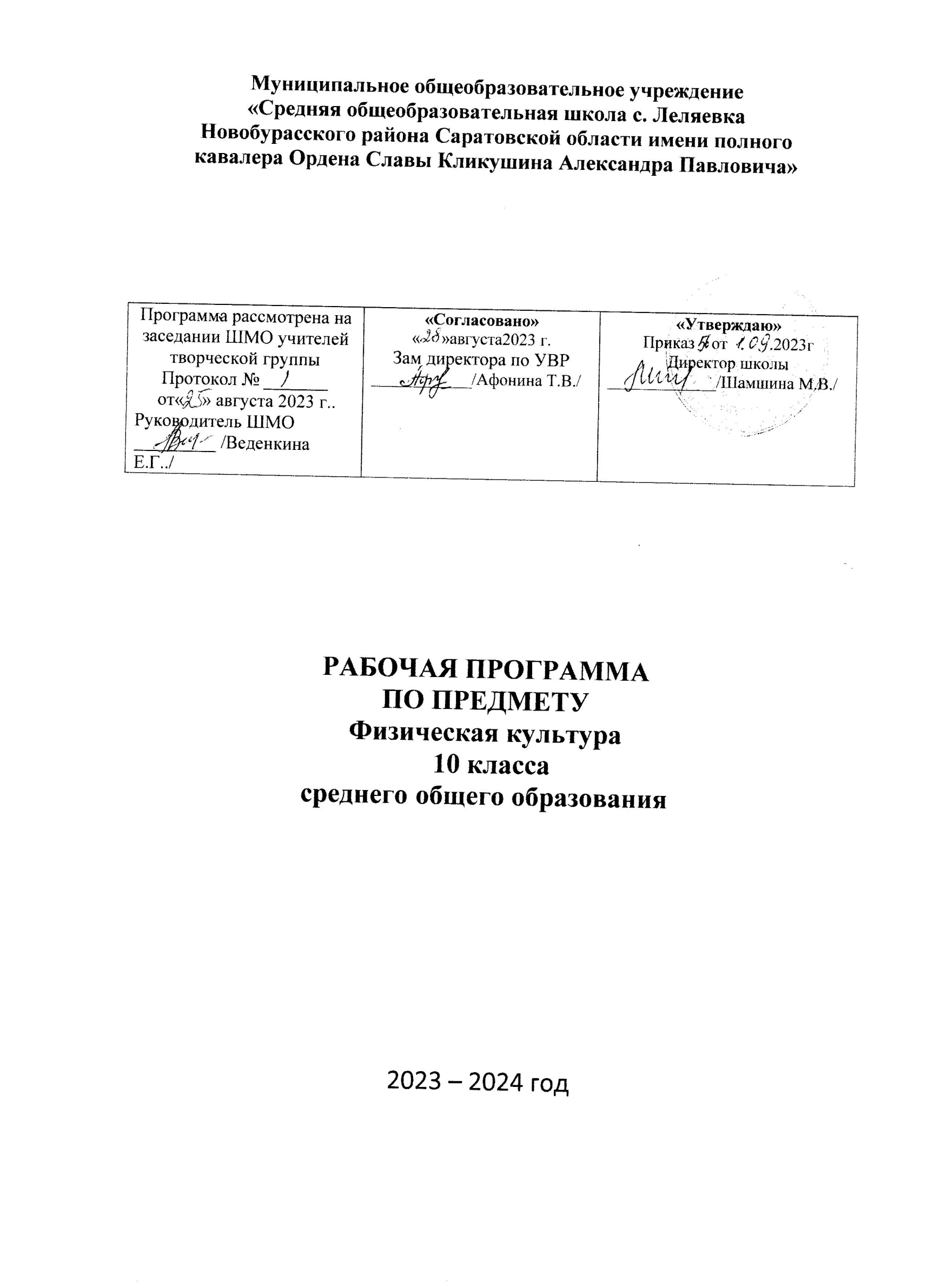
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА**

Настоящаярабочаяпрограммапофизическойкультуредляобучающихся10классовсоставленанаоснове:

Федеральногозаконаот29.12.2012№273-ФЗ«ОбобразованиивРоссийскойФедерации»(сизменениямиидополнениямис25.07.2022);), авторской программы по физической культуре 10-11 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2012г.

ПриказМинобрнаукиРоссииот17мая2012г.№413«Обутверждениифедеральногогосударственногообразовательногостандартасреднегообщегообразования»(Зарегистрирован 07.06.2012г.N 24480);

ФОПсреднегообщегообразованияПриказМинистерствапросвещенияРоссийскойФедерацииот18.05.2023№371“Обутверждениифедеральнойобразовательнойпрограммысреднегообщегообразования”(Зарегистрирован12.07.2023

№74228)

Приказ Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронныхобразовательныхресурсов,допущенныхкиспользованиюприреализацииимеющихгосударственнуюаккредитациюобразовательныхпрограммНОО, ООО,СОО»(Зарегистрирован29.08.2022№69822)

**ЦельПрограммы:**

Формирование целостной образовательной среды школы, обеспечивающей доступное и качественное образованиеивоспитаниевсоответствиистребованиямиобщества.

Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями собще-развивающейикорригирующейнаправленностью,техническимидействиямииприемамибазовыхвидовспорта;

Освоениезнанийофизическойкультуреиспорте,ихисторииисовременномразвитии,роливформированииздорового образажизни;

Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительнойдеятельности,самостоятельнойорганизациизанятийфизическимиупражнениями;

Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной исоревновательнойдеятельности.

Этапрограммасодействует всестороннемуразвитиюличностипосредствомформированияфизическойкультурыличностишкольника.Онарешаетследующие**ЗадачиПрограммы:**

1. Развитиесистемыповышениякачестваобразованиявусловияхреализациифедеральныхгосударственныхобразовательныхстандартов(далее-ФГОС).
2. Формированиеуобучающихсяпотребностивобучениииразвитии3.Развитиесистемыорганизациивоспитательнойдеятельности

4.Совершенствованиепрактикииспользованияздоровьеформирующихобразовательныхтехнологий.5.Содействие развитиюкомфортной образовательнойсреды

6.Укреплениездоровья,улучшениеосанки,профилактикаплоскостопия;7.Овладениешколой движения;

1. Развитиедвигательных(кондиционныхикоординационных)способностей;
2. Формированиеэлементарныхзнанийоличнойгигиене,режимедня,влияниифизическихупражненийнасостояниездоровья;
3. Воспитаниедисциплинированности,доброжелательногоотношенияктоварищам,честности,отзывчивости,смелостиво времявыполненияфизическихупражнений;
4. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнения, подвижными играми, использование их всвободноевремя.
5. НаоснованиипостановленияПравительстваР.Ф.от11.06.2014г№540ОбутвержденииположенияоВсероссийскомфизкультурно-спортивномкомплексе«Готовктрудуиобороне»(ГТО)Вобщеобразовательныеучреждениявводится обязательная сдача комплекса ГТО с 1 по 11 классы, учащимися основной и подготовительной группой здоровья.Тесты нормкомплексаГТОоцениваются, какконтрольныеипонимвыставляется оценка.

Выборэтойпрограммыобусловленследующим:

а)программасоставленасучетомвозрастныхифизиологическихособенностейобучающихся

б)основнымиметодологическимпринципамиконцепциипрограммыявляютсяпринципыличностногоидеятельногоподходов,оптимизациииинтенсификацииучебно–воспитательногопроцесса;

в)программаобъединяетвсебетриразделаосновныхформфизическойкультуры,составляющихцелостнуюсистему физическоговоспитания;

г)программапредполагаетобучениежизненноважнымдвигательнымнавыкамиумениямипозволяетприобрестинеобходимыезнаниявобластифизическойкультурыиспорта;

д)программаформируетуобучающихсяпотребностиимотивыксистематическимзанятиямфизическимиупражнениями, воспитание моральныхи волевыхкачеств, в необходимости приобретения опыта общения;

е)программаформируетадекватнуюоценкусобственныхфизическихвозможностей,воспитываетинициативностьисодействуетразвитиюпсихическихпроцессов.

# СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»10-11КЛАССЫ

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивыхмотивовипотребностейвбережномотношенииксвоемуздоровью,целостномразвитиифизическихипсихическихкачеств,творческомиспользованиисредствфизическойкультурыворганизацииздоровогообразажизни.

Освоениеучебногопредметанаправленонаприобретениекомпетентностивфизкультурно-оздоровительнойиспортивнойдеятельности,овладениенавыкамитворческогосотрудничествавколлективныхформахзанятийфизическимиупражнениями.

# Базовыйуровень

Физическаякультураиздоровыйобразжизни

Современныеоздоровительныесистемыфизическоговоспитания,ихрольвформированииздоровогообразажизни,сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек,поддержаниирепродуктивнойфункции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика призанятияхумственнойифизическойдеятельностью;сеансыаутотренинга,релаксацииисамомассажа,банныепроцедуры.

Системаиндивидуальныхзанятийоздоровительнойитренировочнойнаправленности,основыметодикиихорганизацииипроведения,контрольиоценкаэффективности занятий.

Особенностисоревновательнойдеятельностивмассовыхвидахспорта;правилаорганизацииипроведениясоревнований,обеспечениебезопасности, судейство.

Формыорганизациизанятийфизическойкультурой.

ГосударственныетребованиякуровнюфизическойподготовленностинаселенияпривыполнениинормативовВсероссийскогофизкультурно-спортивногокомплекса «Готовктрудуиобороне»(ГТО).

СовременноесостояниефизическойкультурыиспортавРоссии.

*ОсновызаконодательстваРоссийскойФедерациивобластифизическойкультуры,*спорта,туризма,охраныздоровья.

# Физкультурно-оздоровительнаядеятельность

Оздоровительныесистемыфизическоговоспитания.

Современныефитнес-программы,направленныенадостижениеиподдержаниеоптимальногокачестважизни,решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.Индивидуальноориентированныездоровьесберегающиетехнологии:гимнастикаприумственнойифизическойдеятельности;комплексыупражненийадаптивнойфизическойкультуры; оздоровительная ходьбаи бег.

# Физическоесовершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (наспортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции;прыжки в длину и высоту с разбега; метаниегранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;техническаяитактическаяподготовкавнациональныхвидах спорта.

Спортивныеединоборства:технико-тактическиедействиясамообороны;приемыстраховкиисамостраховки.

Прикладнаяфизическаяподготовка:полосыпрепятствий;кросспопересеченнойместностисэлементамиспортивногоориентирования;

# Гимнастикасэлементамиакробатики:

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному вколоннуподва,четыре,восемьвдвижении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом(юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижнейжерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки). Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок ногиврозь(юноши);прыжокугломс косогоразбегатолчкомоднойногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка наруках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация изранее разученных приемов(юноши).

Седуглом.Стоянаколенях,наклонназад.Стойканалопатках.Комбинацияизранееизученныхэлементов.

# Легкаяатлетика

Совершенствованиетехникиспринтерскогобега.

Вариантынизкогостарта.Низкийстартистартовыйразгон с10-20метровуюношейидевушекв**10классе** до30-40метровв **11классе**.Бегс ускорением до40 метров.Бегна 60метров.Бегна 100 метров,100 метровнарезультат.

Овладениетехникойэстафетногобега.Передачаэстафетывпарах.Эстафеты4х25мпопрямой;тоженаповороте;эстафеты 4х50и4х100метров.Совершенствованиетехникидлительногобега.

Равномерныйбег15-20 минут(10 классТехника бегана 3000м (юноши) и 2000м (девушки).

Кроссоваяподготовка.Совершенствованиетехникипрыжкавдлинусразбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись». Совершенствование техникиметания в цель и на дальность. Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20метров,удевушек12-14метров).Метание гранатына дальность.

# Лыжнаяподготовка.

1. класс.Переходсодновременныхходовнапопеременные.Переходспрокатом.Переходснеоконченнымтолчкомодной палки. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону;перепрыгиваниевсторону;преодолениепологих,мало-исреднепокатыхсклонов;подъемысреднейпротяженности.
2. класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжныхходов(распределениесилналыжне;резкоеускорение;приемыборьбыспротивниками).прохождениедистанциидо5км.

# Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача однойрукойснизу;однойрукойсбоку.

Совершенствованиетехникиведениямяча:вышагивание,скрестныйшаг,поворот,переводмячапередсобой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов ивпрыжкесблизкогоисреднегорасстояния;броскимячавкорзинусосреднихидальнихдистанций;штрафнойбросок.

Совершенствованиетехникизащитныхдействий:вырываниеивыбивание;перехват;накрывание.Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры: командное нападение;взаимодействиесзаслоном;индивидуальные,групповыеикомандныедействия в защите.

# Волейбол

Совершенствованиетехникиприемаипередачмяча:приеммячасверху(снизу)двумярукамиспадением-перекатомна спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой впадениивпередипоследующим скольжениемна груди-животе;передача мячасверхудвумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача. Совершенствование техники нападающего удара:прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом. Совершенствование техники защитных действий: блокирование(индивидуальноеигрупповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактическиедействия внападении;индивидуальные,групповыеикомандныедействияв защите.

# ПЛАНИРУЕМЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностныерезультаты:**

# Вчастигражданскоговоспитаниядолжныотражать:

—сформированностьгражданскойпозицииобучающегосякакактивногоиответственногочленароссийскогообщества;

—осознаниесвоихконституционныхправиобязанностей,уважениезаконаиправопорядка;

—принятиетрадиционныхнациональных,общечеловеческихгуманистическихидемократическихценностей;

—готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации посоциальным,религиозным,расовым,национальнымпризнакам;

—готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать всамоуправлении в школеидетско-юношескихорганизациях;

—умениевзаимодействоватьссоциальнымиинститутамивсоответствиисихфункциямииназначением;

—готовностькгуманитарнойиволонтёрскойдеятельности

# Вчастипатриотическоговоспитаниядолжныотражать:

—сформированностьроссийскойгражданскойидентичности,патриотизма,уваженияксвоемународу,чувстваответственностипередРодиной,гордостизасвойкрай,своюРодину,свойязыкикультуру;прошлоеинастоящеемногонациональногонародаРоссии;

—ценностноеотношениекгосударственнымсимволам,историческомуиприродномунаследию,памятникам,традициямнародовРоссии;достижениямРоссиивнауке,искусстве,спорте,технологиях,труде;

—идейнуюубеждённость,готовностьк служениюизащитеОтечества,ответственностьзаегосудьбу.

# Вчастидуховно-нравственноговоспитаниядолжныотражать:

—осознаниедуховныхценностейроссийскогонарода;

—сформированностьнравственногосознания,этическогоповедения;

—способностьоцениватьситуациюиприниматьосознанныерешения,ориентируясьнаморально-нравственныенормыиценности;

—осознаниеличноговкладавпостроениеустойчивогобудущего;

* ответственноеотношениексвоимродителям,созданиюсемьинаосновеосознанногопринятияценностейсемейнойжизнивсоответствии страдицияминародов России.

# Вчастиэстетическоговоспитаниядолжныотражать:

* эстетическоеотношениекмиру,включаяэстетикубыта,научногоитехническоготворчества,спорта,труда,общественныхотношений;
* способностьвосприниматьразличныевидыискусства,традициитворчествосвоегоидругихнародов;ощущатьэмоциональноевоздействиеискусства;
* убеждённостьвзначимостидляличностииобществаотечественногоимировогоискусства,этническихкультурныхтрадицийинародноготворчества;
* готовностьксамовыражениювразныхвидахискусства;стремлениепроявлятькачестватворческойличности.

# Вчастифизическоговоспитаниядолжныотражать:

* сформированностьздоровогоибезопасногообразажизни,ответственногоотношенияксвоемуздоровью;
* потребностьвфизическомсовершенствовании,занятияхспортивно-оздоровительнойдеятельностью;
* активноенеприятиевредныхпривычекииныхформпричинениявредафизическомуипсихическомуздоровью.

# Вчаститрудовоговоспитаниядолжныотражать:

* готовностьктруду,осознаниеприобретённыхуменийинавыков,трудолюбие;
* готовностькактивнойдеятельноститехнологическойисоциальнойнаправленности;способностьинициировать,планироватьисамостоятельновыполнятьтакуюдеятельность;
* интерескразличнымсферампрофессиональнойдеятельности,умениесовершатьосознанныйвыборбудущейпрофессиии реализовыватьсобственныежизненныепланы;
* готовностьиспособностькобразованиюисамообразованиюнапротяжениивсейжизни.

# Вчастиэкологическоговоспитаниядолжныотражать:

* сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов насостояниеприроднойисоциальной среды;осознаниеглобальногохарактера экологическихпроблем;
* планированиеиосуществлениедействийвокружающейсреденаосновезнанияцелейустойчивогоразвитиячеловечества;
* активноенеприятиедействий,приносящихвредокружающейсреде;умениепрогнозироватьнеблагоприятныеэкологические последствияпредпринимаемых действий,предотвращатьих;
* расширениеопытадеятельностиэкологическойнаправленности.

# Вчастиценностейнаучногопознаниядолжныотражать:

* сформированностьмировоззрения,соответствующегосовременномууровнюразвитиянаукииобщественной

практики,основанногонадиалогекультур,способствующегоосознаниюсвоегоместавполикультурноммире;

* совершенствованиеязыковойи читательскойкультурыкаксредствавзаимодействиямеждулюдьмиипознанием

мира;

* осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую

деятельностьиндивидуальноивгруппе.

# Метапредметныерезультаты

## Овладениеуниверсальнымипознавательнымидействиями:

1. *базовыелогическиедействия:*

* самостоятельноформулироватьиактуализироватьпроблему,рассматриватьеёвсесторонне;
* устанавливатьсущественныйпризнакилиоснованиядлясравнения,классификациииобобщения;
* определятьцелидеятельности,задаватьпараметрыикритерииихдостижения;
* выявлятьзакономерностиипротиворечияврассматриваемыхявлениях;
* разрабатыватьпланрешенияпроблемысучётоманализаимеющихсяматериальныхинематериальныхресурсов;
* вноситькоррективывдеятельность,оцениватьсоответствиерезультатовцелям,оцениватьрискипоследствийдеятельности;
* координироватьивыполнятьработувусловияхреального,виртуальногоикомбинированноговзаимодействия;
* развиватькреативноемышлениеприрешениижизненныхпроблем;

1. *базовыеисследовательскиедействия:*

* владетьнавыкамиучебно-исследовательскойипроектнойдеятельности,навыкамиразрешенияпроблем;способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различныхметодовпознания;
* овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применениюв различныхучебныхситуациях(втомчислеприсозданииучебныхисоциальныхпроектов);
* формированиенаучноготипамышления,владениенаучнойтерминологией,ключевымипонятиямииметодами;
* ставитьиформулироватьсобственныезадачивобразовательнойдеятельностиижизненныхситуациях;
* выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находитьаргументыдлядоказательствасвоихутверждений,задавать параметрыикритериирешения;
* анализироватьполученныевходерешениязадачирезультаты,критическиоцениватьихдостоверность,прогнозироватьизменениевновых условиях;
* даватьоценкуновымситуациям,оцениватьприобретённыйопыт;
* осуществлятьцеленаправленныйпоискпереносасредствиспособовдействиявпрофессиональнуюсреду;
* уметьпереноситьзнаниявпознавательнуюипрактическуюобластижизнедеятельности;
* уметьинтегрироватьзнанияизразныхпредметныхобластей;
* выдвигатьновыеидеи,предлагатьоригинальныеподходыирешения;ставитьпроблемыизадачи,допускающиеальтернативныерешения;

1. *работасинформацией:*

* владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск,анализ,систематизациюиинтерпретациюинформацииразличныхвидовиформпредставления;
* создаватьтекстыв различныхформатах сучётомназначения информацииицелевойаудитории,выбираяоптимальнуюформупредставленияивизуализации;
* оцениватьдостоверность,легитимностьинформации,еёсоответствиеправовымиморально-этическимнормам;
* использоватьсредстваинформационныхикоммуникационныхтехнологийврешениикогнитивных,коммуникативныхиорганизационныхзадачссоблюдениемтребованийэргономики,техникибезопасности,гигиены,ресурсосбережения,правовыхиэтическихнорм,норминформационнойбезопасности;
* владетьнавыкамираспознаванияизащитыинформации,информационнойбезопасностиличности.

## Овладениеуниверсальнымикоммуникативнымидействиями:

1. *общение:*

* осуществлятькоммуникациивовсехсферахжизни;
* распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознаватьпредпосылкиконфликтныхситуацийисмягчатьконфликты;
* владетьразличнымиспособамиобщенияивзаимодействия;аргументированновестидиалог,уметьсмягчатьконфликтныеситуации;
* развёрнутоилогичноизлагатьсвоюточкузрениясиспользованиемязыковыхсредств;

1. *совместнаядеятельность:*

* пониматьииспользоватьпреимуществакоманднойииндивидуальнойработы;
* выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого членаколлектива;
* приниматьцелисовместнойдеятельности,организовыватьикоординироватьдействияпоеёдостижению:составлятьпландействий,распределятьролисучётоммненийучастников,обсуждатьрезультатысовместнойработы;
* оцениватькачествовкладасвоегоикаждогоучастникакомандывобщийрезультатпоразработаннымкритериям;
* предлагатьновыепроекты,оцениватьидеиспозицииновизны,оригинальности,практическойзначимости;
* осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество ивоображение,быть

инициативным.

## Овладениеуниверсальнымирегулятивнымидействиями:

1. *самоорганизация:*

* самостоятельноосуществлятьпознавательнуюдеятельность,выявлятьпроблемы,ставитьиформулироватьсобственныезадачивобразовательнойдеятельностиижизненныхситуациях;
* самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей ипредпочтений;
* даватьоценкуновымситуациям;
* расширятьрамкиучебногопредметанаосновеличныхпредпочтений;
* делатьосознанныйвыбор,аргументироватьего,братьответственностьзарешение;
* оцениватьприобретённыйопыт;
* способствоватьформированиюипроявлениюширокойэрудициивразныхобластяхзнаний;постоянноповышатьсвойобразовательныйикультурныйуровень;

1. *самоконтроль:*

* даватьоценкуновымситуациям,вноситькоррективывдеятельность,оцениватьсоответствиерезультатовцелям;
* владетьнавыкамипознавательнойрефлексиикакосознаниемсовершаемыхдействийимыслительныхпроцессов,ихрезультатовиоснований;использоватьприёмырефлексиидляоценкиситуации,выбораверногорешения;
* уметьоцениватьрискиисвоевременноприниматьрешенияпоихснижению;
* приниматьмотивыиаргументыдругихприанализерезультатовдеятельности;

1. *принятиесебяидругих:*

* приниматьсебя,понимаясвоинедостаткиидостоинства;
* приниматьмотивыиаргументыдругихприанализерезультатовдеятельности;
* признаватьсвоёправоиправодругихнаошибки;
* развиватьспособностьпониматьмирспозициидругогочеловека.

# Предметныерезультаты.

*Поразделу«Знанияофизическойкультуре»отражаютуменияиспособности:*

* характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль изначениевжизнисовременногочеловека иобщества;
* ориентироватьсявосновных статьяхФедеральногозакона«Офизическойкультуреиспортев РоссийскойФедерации»,руководствоватьсяимиприорганизацииактивногоотдыхавразнообразныхформахфизкультурно-оздоровительнойиспортивно-массовойдеятельности;
* положительнооцениватьсвязьсовременныхоздоровительныхсистемфизическойкультурыиздоровьячеловека,раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий сучётоминдивидуальныхинтересовифункциональныхвозможностей.

*Поразделу«Организациясамостоятельныхзанятий»отражаютуменияиспособности:*

* проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха,тренировочныхи оздоровительныхзанятий, физкультурно-массовыхмероприятийиспортивныхсоревнований;
* контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать ихприпланированиисодержанияинаправленностисамостоятельныхзанятийкондиционнойтренировкой,оценкееёэффективности;
* планироватьсистемнуюорганизациюзанятийкондиционнойтренировкой,подбиратьсодержаниеиконтролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнениенормКомплексаГТО.

*Поразделу«Физическоесовершенствование»отражаютуменияиспособности*:

* выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебногодня исистемесамостоятельных оздоровительныхзанятий;
* выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использоватьихдлясамостоятельныхзанятийсучётоминдивидуальныхинтересоввфизическомразвитииифизическомсовершенствовании;
* выполнятьупражненияобщефизическойподготовки,использоватьихвпланированиикондиционнойтренировки;
* демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной исоревновательнойдеятельности,осуществлятьсудействопоодномуиз освоенныхвидов(футбол,волейбол,баскетбол);
* демонстрироватьприростыпоказателейвразвитииосновныхфизическихкачеств,результатоввтестовыхзаданияхКомплексаГТО.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ10КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименованиеразделовитемпрограммы** | **Количествочасов** | | **Электронные(цифровые)**  **образовательныересурсы** |  |
| **Всего** |  | |
|  | **Раздел 1.Знания о физической культуре** |  |  | |
| 11. 1.1. | Физическая культура как явление культуры её направления и формы организации, роль изначениевжизнисовременногочеловека иобщества. | **1** | resh.edu.ru  myschool.edu.ru | |
| 1.2 | Роль изначениефизической культурывжизнисовременногочеловека иобщества. | **1** | resh.edu.ru  myschool.edu.ru | |
| 1.3 | Связьсовременныхоздоровительныхсистемфизическойкультурыиздоровьячеловека,раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий сучётоминдивидуальныхинтересови  функциональныхвозможностей | **1** | resh.edu.ru  myschool.edu.ru | |
|  | Итого по разделу | 3впроцессеурока | | |
|  | **Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности** |  |  | |
| 2.1  2.2 | Досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха,тренировочныхи оздоровительныхзанятий, физкультурно-массовыхмероприятийиспортивныхсоревнований  Контроль показателей индивидуального здоровья и функционального состояния организма | 1  1 | resh.edu.ru  myschool.edu.ru  resh.edu.ru  myschool.edu.ru | |
|  | | | | |
| 2.3 | Направленностисамостоятельныхзанятийкондиционнойтренировкой | 1 | resh.edu.ru  myschool.edu.ru | |
| 2.4 | Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. | 2 | resh.edu.ru  myschool.edu.ru | |
|  | Итого по разделу | 5  В процессе урока | | |
|  | **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
|  | **Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | |
| 1.1 | Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. | **1** | **https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/** | |
| 1.2 | Занятия физической культурой и режим питания. | **1** | **https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/** | |
| 1.3 | комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры | **1** | **https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/** | |
|  | Итого по разделу | **3** |  | |
| 1. | Легкаяатлетика(модуль "Легкая атлетика") | 18 | **https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/** | |
| 2. | Спортивныеигры:баскетбол(модуль "Спортивные игры") | 16 | [**https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-veselie-**](https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-veselie-)**starti-1080951.html** | |
| 3. | Гимнастикасэлементамиакробатики. | 15 | **http://www.openclass.ru** | |
| 4. | Лыжнаяподготовка | 18 | **http://spo.1september.ru/urok/** | |
| 5. | Спортивные игры:волейбол | 12 | **https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-veselie-starti-1080951.html** | |
| 6. | Спортивныеигры:футбол | 8 | **https://kopilkaurokov.ru** | |
| 7. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 12 | **http://www.it-n.ru/communities.** | |
| Итого | | 102 |  | |

**ПОУРОЧНОЕпланированиеучебногопредметав10классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Урок  № | Раздел.Тема | Количествочасов | Дата  проведения | | **Электронные(цифровые)**  **образовательныересурсы** |
| план | факт |
| **Легкаяатлетика.16часов** | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках л/а № 55.Низкий старт и стартовыйразгон.Бегподистанции70-80м.эстафетныйбег.Развитиескоростно-силовыхкачеств. | 1 |  |  |  |
| 2 | Низкийстарт*(до40м).*Стартовыйразгон.Бегподистанции*(70–80м).*  Финиширование.Эстафетныйбег.Специальныебеговыеупражнения.Развитиескоростно-силовыхкачеств.Биохимическиеосновыбега | 1 |  |  |  |
| 3 | Низкийстарт*(до40м).*Стартовыйразгон.Бегподистанции*(70–80м).*  Финиширование.Эстафетныйбег.Специальныебеговыеупражнения.Развитиескоростно-силовыхкачеств. | 1 |  |  |  |
| 4 | **ВП**Подготовкаксоревновательнойдеятельностиивыполнениювидовиспытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийскимфизкультурно-спортивнымкомплексом"Готовктрудуиобороне"(ГТО)  Корригирующаягимнастика | 1 |  |  |  |
| 5 | Низкийстарт*(до40м).*Стартовыйразгон.Бегподистанции*(70–80м).*  Финиширование.Эстафетныйбег.Специальныебеговыеупражнения.Развитиескоростно-силовыхкачеств. | 1 |  |  |  |
| 6 | Низкийстарт*(до40м).*Стартовыйразгон.Бегподистанции*(70–80м).*  Финиширование.Эстафетныйбег.Специальныебеговыеупражнения.Развитиескоростно-силовыхкачеств. | 1 |  |  |  |
| 7 | ФизическаякультураиосновыздоровогообразажизниБегнарезультат  *(100м).*Эстафетныйбег.Развитиескоростныхспособностей | 1 |  |  |  |
| 8 | Прыжокв длину способом«прогнувшись» с13–15беговых шагов.Отталкивание.Челночныйбег.Специальныебеговыеупражнения.  Развитиескоростно-силовыхкачеств.Биохимическиеосновыпрыжков | 1 |  |  |  |
| 9 | Прыжокв длину способом«прогнувшись» с13–15беговыхшагов.  Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.Развитиескоростно-силовыхкачеств.Биохимическиеосновыпрыжков | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Прыжокв длину способом«прогнувшись» с13–15беговыхшагов.  Отталкивание.Челночныйбег.Специальныебеговыеупражнения.Развитиескоростно-силовыхкачеств. | 1 |  |  |  |
| 11 | **ВП** Современные оздоровительные системы физического воспитания,ихрольвформированииздоровогообразажизни,сохранениитворческойактивностиидолголетия,предупреждениипрофессиональныхзаболеванийивредныхпривычек,поддержании  репродуктивнойфункции.Корригирующаягимнастика | 1 |  |  |  |
| 12 | Физкультурно-оздоровительнаядеятельностьМетаниемячанадальностьс5–6беговыхшагов.ОРУ.Челночныйбег.Развитие  скоростно-силовыхкачеств.Биохимическаяосноваметаниямяча | 1 |  |  |  |
| 13 | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.Развитиескоростно-силовыхкачеств.Соревнованияполегкойатлетике,  рекорды | 1 |  |  |  |
| 14 | Метаниегранатыизразличныхположений.ОРУ.Челночныйбег.  Развитиескоростно-силовыхкачеств.Соревнованияполегкойатлетике | 1 |  |  |  |
| 15 | Метаниегранатыизразличныхположений.ОРУ.Челночныйбег.  Развитиескоростно-силовыхкачеств.Соревнованияполегкойатлетике | 1 |  |  |  |
| 16 | Основы законодательства Российской Федерации в областифизической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.  Корригирующаягимнастика | 1 |  |  |  |
| 17 | Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. | 1 |  |  |  |
| 18 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м .  Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 |  |  |  |
|  | Спортивныеигры: баскетбол(16ч) |  |  |  |  |
| 19 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми(Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановокигрока.Передачамячаразличнымиспособаминаместе.Бросокмячавдвиженииоднойрукойот плеча.Быстрыйпрорыв*(2*×*1)*.Развитие  скоростныхкачеств. | 1 |  |  |  |
| 20 | Совершенствованиепередвиженийиостановокигрока.Передачамяча  различнымиспособаминаместе.Бросокмячавдвиженииоднойрукойотплеча.Быстрыйпрорыв *(2*×*1)*.Развитиескоростныхкачеств. | 1 |  |  |  |
| 21 | Совершенствованиепередвиженийиостановокигрока.Передачамячаразличнымиспособаминаместе.Бросокмячавдвиженииоднойрукой  отплеча.Быстрыйпрорыв*(3*×*2)*.Развитиескоростныхкачеств | 1 |  |  |  |
| 22 | Совершенствованиепередвиженийиостановокигрока.Передачамячаразличнымиспособаминаместе.Бросокмячавдвиженииоднойрукой | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | отплеча.Быстрыйпрорыв*(3*×*2)*.Развитиескоростныхкачеств |  |  |  |  |
| 23 | Совершенствованиепередвиженийиостановокигрока.Передачамячаразличнымиспособамивдвижении.Бросокмячавпрыжкесосредней  дистанции.Зоннаязащита*(2*×*3)*.Развитиескоростныхкачеств | 1 |  |  |  |
| 24 | Совершенствованиепередвиженийиостановокигрока.Передачамячаразличнымиспособамивдвижении.Бросокмячавпрыжкесосредней  дистанции.Зоннаязащита*(2*×*3)*.Развитиескоростныхкачеств | 1 |  |  |  |
| 25 | Совершенствование технических приемов и командно-тактическихдействийвспортивныхиграх(баскетболе,волейболе,футболе,мини-  футболе)Корригирующаягимнастика | 1 |  |  |  |
| 26 | Совершенствованиепередвиженийиостановокигрока.Передачамяча  различнымиспособамивдвижении.Бросокмячавпрыжкесосреднейдистанции.Зонная защита *(2*× *3)*.Развитиескоростныхкачеств | 1 |  |  |  |
| 27 | Совершенствованиепередвиженийиостановокигрока.Передачамяча  различнымиспособамивдвижении.Бросокмячавпрыжкесосреднейдистанции.Зонная защита *(3*× *2)*.Развитиескоростныхкачеств | 1 |  |  |  |
| 28 | Совершенствованиепередвиженийиостановокигрока.Передачамячаразличнымиспособамивдвижении.Бросокмячавпрыжкесосредней  дистанции.Зоннаязащита*(3*×*2)*.Развитиескоростныхкачеств | 1 |  |  |  |
| 29 | Совершенствованиепередвиженийиостановокигрока.Передачимячаразличнымиспособамивдвижении.Бросокмячавпрыжкесосредней  дистанции.Зоннаязащита*(2*×*1*×*2).*Развитиескоростныхкачеств | 1 |  |  |  |
| 30 | Совершенствование передвижений и остановок игрока на оценку.Передачимячаразличнымиспособамивдвижении.Бросокмячавпрыжкесосреднейдистанции.Зоннаязащита*(2*×*1*×*2).*Развитие  скоростныхкачеств | 1 |  |  |  |
| 31 | Совершенствованиепередвиженийиостановокигрока.Передачамячаразличнымиспособамивдвиженииссопротивлением.Ведениемячассопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции ссопротивлением.Зоннаязащита*(2*×*1*× *2)*.Развитиескоростных  качеств | 1 |  |  |  |
| 32 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мячаразличнымиспособамивдвиженииссопротивлениемнаоценку.Бросокмячавпрыжкесосреднейдистанцииссопротивлением.Зоннаязащита  *(2*×*1*×*2)*.Развитиескоростныхкачеств | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33 | Совершенствованиепередвиженийиостановокигрока.Передачамячаразличнымиспособамивдвиженииссопротивлением.Ведениемячассопротивлением.Индивидуальныедействиявзащите*(вырывание,*  *выбивание,накрытиеброска).*Развитиескоростныхкачеств | 1 |  |  |  |
| 34 | Совершенствованиетехническойитактическойподготовкив  национальныхвидахспорта.Корригирующаягимнастика | 1 |  |  |  |
| 35 | Комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры | 1 |  |  |  |
| 36 | Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. | 1 |  |  |  |
| Гимнастикасэлементамиакробатики.(15ч) | |  |  |  |  |
| 37 | Поворотывдвижении.ОРУнаместе.Виссогнувшись,виспрогнувшись.  Уголвупоре.Развитиесилы.ИнструктажпоТБ. | 1 |  |  |  |
| 38 | Поворотывдвижении.Перестроениеизколонныпоодномувколоннупочетыре.ОРУсгантелями.Подтягиваниянаперекладине.Подъем  переворотом.Развитиесилы | 1 |  |  |  |
| 39 | Оздоровительныемероприятияповосстановлениюорганизмаи  повышениюработоспособности:гимнастикапризанятияхумственнойифизическойдеятельностью.Корригирующаягимнастика | 1 |  |  |  |
| 40 | Сеансыаутотренинга,релаксацииисамомассажа,банныепроцедуры.  ОРУсгантелями.Подтягиваниянаперекладине.Подъемпереворотом.Развитиесилы | 1 |  |  |  |
| 41 | Поворотывдвижении.Перестроениеизколонныпоодномувколоннуповосемьвдвижении.ОРУсгантелями.Подтягиваниянаперекладине.  Подъемпереворотом.Развитиесилы | 1 |  |  |  |
| 42 | Комплексы упражнений адаптивной физической культуры;оздоровительныеходьбаибег. Корригирующаягимнастика | 1 |  |  |  |
| 43 | Ритмическаягимнастика:индивидуальноподобранныекомпозициииз  упражнений,выполняемыхсразнойамплитудой,траекторией,ритмом,темпом,пространственнойточностью. | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 44 | Совершенствованиетехникиупражненийвиндивидуальноподобранныхакробатических и гимнастических комбинациях (на спортивныхснарядах)Подтягиваниянаперекладине.Лазаниепоканатунаскорость  наоценку.ОРУнаместе | 1 |  |  |  |
| 45 | Длинныйкувырокчерезпрепятствиев90см.Стойканаруках*(спомощью)*.Кувырокназадизстойкинаруках.ОРУсгантелями.  Развитиекоординационныхспособностей | 1 |  |  |  |
| 46 | Индивидуально-ориентированныездоровьесберегающиетехнологии:  гимнастикаприумственнойифизическойдеятельности. | 1 |  |  |  |
| 47 | Атлетическаягимнастика:индивидуальноподобранныекомплексыупражнений с дополнительным отягощением локального иизбирательноговоздействияна основныемышечныегрупп | 1 |  |  |  |
| 48 | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка нарукахиголове,кувыроквперед).*Прыжкивглубину.ОРУспредметами.  Опорныйпрыжокчерезконя.Развитиескоростно-силовыхкачеств | 1 |  |  |  |
| 49 | Аэробика:индивидуальноподобранныекомпозициииздыхательных,  силовыхискоростно-силовыхупражнений,комплексыупражненийнарастяжениеинапряжениемышц.Корригирующаягимнастика | 1 |  |  |  |
| 50 | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка нарукахиголове,кувыроквперед).*Прыжкивглубину.ОРУспредметами.  Опорныйпрыжокчерезконя.Развитиескоростно-силовыхкачеств | 1 |  |  |  |
| 51 | Комбинацияизразученныхэлементов.Опорныйпрыжокчерезконяна  оценку | 1 |  |  |  |
| Лыжнаяподготовка.(18час) | |  |  |  |  |
| 52 | Техникабезопасностивовремязанятийлыжнойподготовкой.  Совершенствоватьтехникускользящегошагабезпалокиспалками.Корригирующая гимнастика | 1 |  |  |  |
| 53 | Совершенствоватьтехникускользящегошагабезпалокиспалками | 1 |  |  |  |
| 54 | Совершенствоватьтехникупопеременногодвухшажногоходанаоценку | 1 |  |  |  |
| 55 | Совершенствоватьтехникуподъемаиторможение(«плугом»;  «упором»), | 1 |  |  |  |
| 56 | Совершенствоватьтехникуодновременныхходов | 1 |  |  |  |
| 57 | С учетом медицинских показаний, уровня физического развития,  физической подготовленности и климатических условий региона.Корригирующая гимнастика | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 58 | Совершенствоватьтехникуконьковогохода.Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 59 | Совершенствоватьтехникупопеременныхходов | 1 |  |  |  |
| 60 | Оздоровительныесистемыфизическоговоспитания.Совершенствоватьтехникуторможенияиповоротаупором наоценку | 1 |  |  |  |
| 61 | Совершенствоватьпереходсодновременныхходовнапопеременные | 1 |  |  |  |
| 62 | Совершенствоватьтехникупереходасходанаходвзависимостиотусловийдистанцииисостояния лыжни | 1 |  |  |  |
| 63 | Совершенствоватьтехникупереходасходанаходвзависимостиотусловийдистанцииисостояния лыжни | 1 |  |  |  |
| 64 | Совершенствоватьтехникупреодолениеподъемов(«полуёлочкой»;  «елочкой») | 1 |  |  |  |
| 65 | Совершенствоватьтехникуэлементовтактикилыжныхходов | 1 |  |  |  |
| 66 | Прохождениедистанциидо5км(д);6км(ю).наоценку. | 1 |  |  |  |
| 67 | Совершенствоватьтехникуконьковогохода.Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 68 | Совершенствованиетехникипередвиженияхналыжах | 1 |  |  |  |
| 69 | Совершенствоватьтехникупереходапреодоленияподъемовипрепятствий  Совершенствоватьтехникуконьковогохода. | 1 |  |  |  |
|  | Спортивныеигры:волейбол(12часов) |  |  |  |  |
| 70 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми(волейбол) Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняяпередачамячавпарахсшагом.Приеммячадвумярукамиснизу.  Учебнаяигра.Развитиекоординационныхспособностей. | 1 |  |  |  |
| 71-72 | Комбинацииизпередвиженийиостановокигрока.Верхняяпередачамячавпарахсшагом.Приеммячадвумярукамиснизу.Прямой  нападающийудар.Учебнаяигра.Развитиекоординационныхспособностей. | 2 |  |  |  |
| 73-74 | Спортивно-оздоровительная деятельность Верхняя передача мяча впарахсшагом.Приеммячадвумярукамиснизу.Прямойнападающийудар. Позиционноенападение. Развитиекоординационных  способностей | 2 |  |  |  |
| 75-76 | Особенностисоревновательнойдеятельностивмассовыхвидахспорта; | 2 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | индивидуальнаяподготовкаитребованиябезопасности.Корригирующаягимнастика |  |  |  |  |
| 77-78 | Комбинацииизпередвиженийиостановокигрока.Верхняяпередачамяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу.Прямойнападающийударчерезсетку.Нападениечерез3-юзону.  Учебнаяигра.Развитиекоординационныхспособностей | 2 |  |  |  |
| 79 | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видовиспытаний(тестов)инормативов,предусмотренныхВсероссийским  физкультурно-спортивнымкомплексом"Готовктрудуиобороне"(ГТО)Корригирующая гимнастика. | 1 |  |  |  |
| 80-81 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передачамяча в прыжке на оценку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямойнападающийударчерезсетку.Нападениечерез4-юзону.Одиночное  блокирование.Нижняяпрямаяподача,приеммячаотсетки.Учебнаяигра. | 2 |  |  |  |
| Спортивныеигры:ФУТБОЛ(8часов) | |  |  |  |  |
| 82 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Техника безопасности на уроках. Остановки и удары по мячу с места | 1 |  |  |  |
| 83 | Остановки и удары по мячу в движении катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы | 1 |  |  |  |
| 84 | футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности). | 1 |  |  |  |
| 85 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой  (без сопротивления защитника)  Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника  Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| 86 | Выбивание мяча ударом ногой Ведение мяча с активным сопротивлением защитника  Обводка с помощью обманных движений (финтов) | 1 |  |  |  |
| 87 | |  | | --- | | Игра вратаря Ловля катящегося мяча  Ловля мяча, летящего навстречу  Ловля мяча сверху в прыжке  Отбивание мяча кулаком в прыжке  Ловля мяча в падении (без фазы полёта) | | 1 |  |  |  |
| 88 | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.  Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с уcкорением, «рывками», изменением направления передвижения. | 1 |  |  |  |
| 89 | Игра вратаря Ловля катящегося мяча  Ловля мяча, летящего навстречу  Ловля мяча сверху в прыжке  Отбивание мяча кулаком в прыжке  Ловля мяча в падении (без фазы полёта) | 1 |  |  |  |
| (12часов) Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | |  |  |  |  |
| 90 | Техникабезопасности.Низкийстарт*(100м).*Стартовыйразгон.Бегподистанции*(70–90м)*.Специальныебеговыеупражнения.  Челночныйбег.Развитиескоростно-силовыхкачеств | 1 |  |  |  |
| 91 | Совершенствованиетехникивбегенакороткие,средниеидлинныедистанцииНизкий старт*(30м).*Бегподистанции*(60м)*.  Финиширование.Челночныйбег.Дозированиенагрузкипризанятиях | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | бегом. |  |  |  |  |
| 92 | **ВП**Подготовкаксоревновательнойдеятельностиивыполнениювидовиспытаний(тестов)инормативов,предусмотренныхВсероссийским  физкультурно-спортивнымкомплексом"Готовктрудуиобороне"(ГТО) | 1 |  |  |  |
| 93 | Низкийстарт*(30м).*Бег100м.наоценку.Финиширование.Челночный  бег.Развитиескоростно-силовыхкачеств.Дозированиенагрузкипризанятиях бегом | 1 |  |  |  |
| 94 | Метаниегранатынадальность.ОРУ.Челночныйбег.Развитиескоростно-силовыхкачеств.Биохимическаяосноваметания. | 1 |  |  |  |
| 95 | . Прыжоквдлину.Тестированиепрыжоквдлинусместа(нормыГТО)Круговаятренировка | 1 |  |  |  |
| 96 | ПрикладнаяфизическаяподготовкаМетаниегранатынадальностьнаоценку.(Нормы ГТО)Развитиескоростно-силовыхкачеств | 1 |  |  |  |
| 97 | Бег на выносливость 3000м (нормы ГТО) | 1 |  |  |  |
| 98 | Спринтерскийбег.до 100 метров. Бег60м–контрольнарезультат. (нормыГТО)/Теория.Перваяпомощьпритравмах | 1 |  |  |  |
| 99 | Тест на гибкость. Бег на выносливость (5000м) (Нормы ГТО) | 1 |  |  |  |
| 100 | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку.Челночныйбег. (3х10) м Нормы ГТО Развитиескоростно-силовыхкачеств | 1 |  |  |  |
| 101 | Подтягивание на высокой перекладине. Пресс из положения лёжа (Нормы ГТО) | 1 |  |  |  |
| 102 | Занятия физической культурой и режим питания. | 1 |  |  |  |