

Приложение к ООП СОО

УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ СОШ № 4
Виноградов М.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 11 классов
на 2023-2024 учебный год

Калининград 2023

Планируемые результаты Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 11 класса направлена на достижение учащимися личностных, предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно- половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Предметные результаты В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о

положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами,

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

Содержание учебного предмета.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

В содержание программного материала включен *этно-культурный компонент* (до 10 % от учебного времени). Этно-культурный компонент реализуется в каждой теме путем выделения отдельных часов в рамках изученной темы

**Тематическое планирование. 3 учебных
часа в неделю. Всего: 102 учебных час**

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон до 40 м. Бег по дистанции 70 – 80 м. Эстафетный бег.	1
2.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м. Челночный бег.	1
3.	Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 70 – 80 м. Эстафетный бег. Игра «Русская лапта».	1
4.	Ускорения, финиширование Эстафетный бег. Бег по дистанции до 100 м.	1
5.	Контроль. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Передача эстафеты. Игра «Русская лапта»	1
6.	Прыжок в длину способом «Согнув ноги» совершенствование, с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Игра «Русская лапта».	1
7.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Отталкивание. Челночный бег.	1
8.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» . Многоскоки. Подвижные игры.	1
9.	Контроль. Прыжок в длину на результат. Медленный бег до 5 мин. Игра «Русская лапта»	1
10.	Прыжок в длину на результат. Эстафетный бег. Игра «Русская лапта».	1
11.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ.	1
12.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Игра «футбол».	1
13.	Метание гранаты спортивным способом. ОРУ. Соревнование по легкой атлетике, рекорды	1
14.	Контроль. Метание гранаты на дальность. ОФП. Прыжки на скакалке.	1
15.	Специальные беговые упражнения. Бег до 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Соревнование по легкой атлетике, рекорды.	1
16.	Специальные беговые упражнения. Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.	1

17.	Бег до 15 минут. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжки на скакалке.	1
18.	Бег до 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Соревнование по легкой атлетике, рекорды. Игра «футбол».	1
19.	Бег до 15 минут. Соревнование по легкой атлетике, рекорды. Игра «Русская лапта».	1
20.	Специальные беговые упражнения. Бег на результат 2000 (3000) м.	1
21.	Контроль. Бег на результат 2000 (3000) м. Игра «футбол».	1
22.	Строевые упражнения. ОРУ. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Основы ритмической гимнастике. Силовые упражнения на руки.	1
23.	Повороты в движении. ОРУ с предметами. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Основы ритмической гимнастике	1
24.	Повороты в движении. ОРУ. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Прыжки на скакалке.	1
25.	Висы, упоры. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Упражнения на гибкость.	1
26.	Висы, упоры. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Упражнения на гибкость и развитие «пресса».	1
27.	Контроль. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Прыжковые упражнения и на «пресс».	1
28.	Повороты в движении. ОРУ. Висы, упоры. Сгибание, разгибание рук на параллельных брусьях. Упражнения на гибкость.	1
29.	ОРУ. Подтягивание на перекладине. Основы ритмической гимнастике. Совершенствование опорного «прыжка ноги врозь».	1
30.	Прыжки на скакалке. Совершенствование опорного прыжка. Лазание по канату. Упражнения на «пресс».	1
31.	Контроль. Опорный прыжок. Лазание по канату. Упражнения на гибкость.	1
32.	ОРУ. Сгибание, разгибание рук на брусьях. Опорный прыжок «согнув ноги».	1
33.	Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения. Лазание по канату .	1
34.	Упражнение на гимнастической скамейке. Упражнения по акробатике. Опорный прыжок.	1
35.	Прыжки на скакалке. Упражнение на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Лазание по канату.	1
36.	ОРУ. Упражнение на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения.	1
37.	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Лазанье по канату.	1
38.	Стойка на руках с помощью. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Угол в упоре.	1
39.	Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два, по три. Сед углом.	1

	«Мост» из различных положений. Опорный прыжок.	
40.	Сед углом. Стойки на руках, на лопатках. Опорный прыжок. Прыжки на скакалке.	1
41.	Перестроения. Стойка на голове с опорой на руки. Подъем переворотом. «Мост».	1
42.	Перестроения. Стойка на голове с опорой на руки. Лазание по канату. ОФП.	1
43.	Подъём переворотом. Акробатические упражнения. Прыжки на скакалке. Опорный прыжок. Подъем переворотом.	1
44.	Опорный прыжок. Лазания по канату. Акробатические упражнения. ОФП.	1
45.	Перестроения. Подтягивание на перекладине. Акробатические упражнения.	1
46.	Стойка и передвижение игрока Инструктаж по ТБ. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками.	1
47.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача и прием мяча.	1
48.	Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча.	1
49.	Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Нападающий удар в парах. Прием мяча снизу двумя руками.	1
50.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Нижняя прямая подача и прием мяча. Нападающий удар в парах.	2
51.	Верхняя прямая подача и прием мяча. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Двух сторонняя игра в волейбол	1
52.	Передача мяча двумя руками. Нападающий удар из зоны 4. Двух сторонняя игра в волейбол.	2
53.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча в парах. Нападающий удар из четвёртой зоны. 2-х сторонняя игра в волейбол.	2
54.	Передачи мяча в парах. Верхняя прямая подача и приём мяча. Нападающий удар из зон №4 и 2. 2-х сторонняя игра.	1
55.	Верхняя прямая передача. Нападающие удары. Верхняя подача и приём мяча с подачи. 2-х сторонняя игра со страховкой углом вперёд.	1
56.	ОРУ. Передачи мяча в парах и тройках. Нападающий удар из зоны №3. Подачи мяча. 2-х сторонняя игра с заданиями.	1
57.	Передачи мяча. Нападающие удары. Верхняя пода. 2-х сторонняя игра с защитой углом назад.	1
58.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. 2-х сторонняя игра с заданиями. Прыжки на скакалке.	1

59.	Сочетание приемов: передача, нападающий удар, нападающий удар. Верхняя подача. 2-х сторонняя игра с заданиями. Упражнения на «пресс».	1
60.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Нападающие удары из зон № 4,2 и 3. 2-х сторонняя игра с заданиями.	1
61.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. 2-х сторонняя игра с заданиями. ОФП.	1
62.	Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Верхняя подача, приём мяча. Судейство игр по волейболу. 2-х сторонняя игра.	1
63.	Передачи мяча. Судейство игр по волейболу. 2-х сторонняя игра с разбором ситуаций.	1
64.	Передачи мяча. Нападающий удар. Подачи мяча. 2-х сторонняя игра с разбором судейства.	1
65.	Передачи мяча. Нападающие удары. Верхняя подача, приём мяча. 2-х сторонняя игра с защитой углом назад.	1
66.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой от головы.	1
67.	Стойка и перемещения баскетболиста. Ведения мяча. Передачи мяча. Бросок мяча в корзину одной рукой с места с близкого расстояния.	1
68.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках. Бросок мяча в корзину одной рукой от головы со средней дистанции.	1
69.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок мяча в корзину после ведения мяча.	1
70.	Прыжки на скакалке Передачи мяча. Ведения мяча. Броски мяча одной в корзину с близкого расстояния. ОФП.	1
71.	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной со средней дистанции с сопротивлением. «Отрыв».	1
72.	Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча с сопротивлением. Бросок мяча в корзину со средней дистанции с сопротивлением.	1
73.	ОРУ. Передачи мяча. Броски мяча с близкого и среднего расстояния. Ведение мяча, 2 шага, бросок одной в корзину.	1
74.	Передачи мяча. Ведения мяча. Бросок мяча в корзину с сопротивлением. 2-х сторонняя игра в баскетбол.	1
75.	Передачи мяча. Ведение мяча, 2 шага, бросок одной в корзину. 2-х сторонняя игра в баскетбол. ОФП.	1
76.	Передачи мяча. Ведение мяча, 2 шага, бросок одной в корзину. Судейство игры баскетбол. 2-х сторонняя игра	1
77.	Штрафной бросок. Судейство игры баскетбол. 2-х сторонняя игра с заданиями и разбором судейства.	1
78.	Штрафной бросок. Судейство игры баскетбол. 2-х сторонняя игра с разбором судейства.	1
79.	Штрафной бросок. Зонная защита. 2-х сторонняя игра в баскетбол с заданиями и разбором судейства.	1
80.	Ведение мяча, 2 шага, бросок одной в корзину. 2-х сторонняя игра с персональной защитой. Разбор игры и судейства.	1

81.	Бросок в прыжке после ведения мяча. 2-х сторонняя игра с разбором судейства. Прыжки на скакалке.	1
82.	Ведения мяча. Броски мяча с различных дистанций. Игра и судейство «Стритбол».	1
83.	Передачи, ведения, броски мяча. Игра «Стритбол», с судейством. ОФП.	1
84.	Передачи, ведения, броски мяча. Игра в «Стритбол». Судейство, разбор игры и судейства.	1
85.	Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 10 минут. Соревнование по легкой атлетике, рекорды.	1
86.	Высокий старт. Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОФП. Прыжки на скакалке.	1
87.	Высокий старт. Бег 10 минут. Игра «футбол». Соревнование по легкой атлетике, судейство.	1
88.	Бег до 12 минут. Игра футбол с судейством.	1
89.	Контроль. Бег на результат 3000 м. Подвижные игры.	1
90.	Контроль. Бег на результат 2000 м. Игра волейбол.	1
91.	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятии бегом. Игры футбол и волейбол.	1
92.	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты на дальность.	1
93.	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Прыжки на скакалке. Игры с мячами.	1
94.	ОРУ. Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Метание гранаты на дальность. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Игры с мячами.	1
95.	ОРУ. Контроль. Прыжок в высоту с разбега. Метание гранаты в цель. Игры с мячами.	1
96.	Метание гранаты 5-6 шагов разбега на дальность. Медленный бег до 10 мин.	1
97.	Контроль. Метание гранаты в цель и на дальность. Игра футбол.	1
98.	Промежуточная аттестация за курс 10 класса	1
99.	Техника безопасности в летний период в условиях нахождения на открытом воздухе	1