

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Невского района

ГБОУ Школа № 691 с углубленным изучением иностранных языков

Невского района Санкт-Петербурга "Невская школа"

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического совета
Протокол №8 от
«17» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №157-од от
«5» июня 2023 г.
ио директора

Кузнецова М.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

Санкт -Петербург 2023

I. Пояснительная записка

1.1. Цели изучения учебного предмета.

Цель рабочей программы имеет: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, подготовкой к дальнейшему обучению и трудовой деятельности

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

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

1. Реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
2. Реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
3. Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

4.Расширение метапредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

5.Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных и военно-патриотических мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачами введения в программу ВФСК «ГТО» являются:

1.Увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой, повышение уровня физической подготовленности школьников.

2.Формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическим самосовершенствованием и ведение здорового образа жизни.

3.Выполнение учащимися видов испытаний, предусмотренных нормативно – тестирующей частью комплекса ГТО.

4.Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско - юношеского, школьного спорта в образовательных организациях, в том числе путём проведения различных мероприятий, конкурсов, посвящённых ГТО.

1.2.Общая характеристика учебного предмета.

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2019 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья -в начальной, технической -в основной, и социально-ориентированной -в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения учащихся в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления,

улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

1.3. Описание места учебного предмета в учебном плане ОУ.

На изучение физической культуры в 10-11 классе выделяется 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

1.4. Информация о внесенных изменениях в примерную основную образовательную программу и их обоснование.

В соответствии с учебным планом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №691 с углубленным изучением иностранных языков Невского района Санкт-Петербурга «Невская школа» на занятие физической культурой выделяется в 11 классе всего 102 часа из них 68 ч. (2 часа в неделю) на овладение основных компонентов программы, на третьем занятии (1 час в неделю) в связи с наличием бассейнов в школе предложен модуль «Плавание» (34 ч).

1.5 Планируемые результаты изучения учебного предмета (личностные, метапредметные, предметные).

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 10-11 класса должны:

Универсальными компетенции:

- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- уметь активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- уметь доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- уметь проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- уметь проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уметь оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

1.6 Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Юноши			Девушки		
Подтягивание на высокой (мальчики), на низкой (девочки) перекладине, кол-во раз	13	10	8	19	13	11
Прыжок в длину с места, см	230	210	200	185	170	160
Отжимания	-	-	-	16	10	9
Бег 100 м	13.8	14.3	14.6	16.3	17.6	18
Бег 2000м/мин	9.50	11.20	11.50	7.50	8.50	9.20
Наклон вперед на гимн. скамье	13	8	6	16	9	7
Метание спорт. снаряда 700г(м)	38	32	27	-	-	-
Поднимание туловища за 1 мин (лежа, на спине)	50	40	30	40	30	20

Спортивные игры. Попадание в кольцо от контр.точки (Баскетбол)	8 из 10	6 из 10	4 из 10	7 из 10	5 из 10	3 из 10
Спортивные игры. (Баскетбол)	Перевод мяча под ногой с выпадом.	Перевод мяча под ногой с выпадом.	Перевод мяча под ногой с выпадом.	Перевод мяча под ногой с выпадом.	Перевод мяча под ногой с выпадом.	Перевод мяча под ногой с выпадом.
Спортивные игры (Волейбол)	Техника выполнения передачи мяча	Техника выполнения передачи мяча	Техника выполнения передачи мяча	Техника выполнения передачи мяча	Техника выполнения передачи мяча	Техника выполнения передачи мяча
Спортивные игры (Волейбол)	Техника выполнения приёма мяча	Техника выполнения приёма мяча	Техника выполнения приёма мяча	Техника выполнения приёма мяча	Техника выполнения приёма мяча	Техника выполнения приёма мяча
Спортивные игры (Волейбол)	Техника подачи мяча	Техника подачи мяча	Техника подачи мяча	Техника подачи мяча	Техника подачи мяча	Техника подачи мяча

*V ступень ГТО. 16-17 лет.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в бассейне.

В результате освоения программы ученик должен:

знать/понимать:

- роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- правила соревнований по плаванию;
- способы закаливания организма;
- способы искусственного дыхания;

уметь:

- проплывать дистанцию 50 метров изученными способами;
- проплывать дистанцию 200 метров без учета времени;
- транспортировать “утопающего” 25 метров;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях плаванием;
- осуществлять судейство школьных соревнований по плаванию;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- для оказания помощи в экстремальных ситуациях;
- для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- для активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Форма оценки освоения навыков и умений.

В основу критерий оценки входят следующие показатели:

Учебный класс	50 м, вольный стиль, мин.					
	юноши			девушки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
10 класс	0,50	1,05	1,15	1,02	1,18	1,28
11 класс	0,50	1,05	1,15	1,02	1,18	1,28

*V ступень ГТО. 16-17 лет.

1.7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Учебно-методическое обеспечение.

1. Литература для учителя:

1.1. Стандарт среднего общего образования по физической культуре.

1.2. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 классов. Москва «Просвещение» 2017

2. Литература для обучающихся:

2.1 Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 классов. Москва «Просвещение» 2017

3. Дополнительная литература для учителя:

3.1. Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с УМК (Виленского М.Я., Туревский И.М., Торочковой Т.Ю.), в котором основу составляет федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего образования.

3.2. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич: Волгоград: Учитель, 2012).

М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 10—11 классы. Пособие для учителя.

3.3. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы.

3.4. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10—11 классы (серия «Текущий контроль»).

4. Электронные средства обучения, ЦОР, медиаресурсы

5. Материально-техническое обеспечение.

5.1. Инвентарь для спортивного зала.

Перекладина (низкая и высокая)

Перекладина разновысокая

Перекладина навесная

Брусья (параллельные и разновысокие)

Конь, козел для опорных прыжков

Мостик для опорных прыжков

Канат подвесной для лазанья с механизмом крепления

Канат для перетягивания

Бревно гимнастическое

Скамейка гимнастическая универсальная (бревно напольное)

Скамьи гимнастические

Стенка гимнастическая (количество секций)

Скакалки

Палки гимнастические

Штанга

Мячи большого тенниса

Маты гимнастические в чехлах

Маты гимнастические поролоновые

5.2. Инвентарь для фитнеса

Фитбол

Степ-платформа

Резиновые амортизаторы

Фитнес-коврики

5.3. Легкоатлетический инвентарь

Колодки стартовые

Гранаты (весом 500г, 700г)

Секундомеры электронные

Измеритель для прыжков в высоту

Рулетка металлическая (1-100 м)

Эстафетные палки

Барьеры л/а тренировочные

Мяч малый для метания

Финишные стойки

5.4. Инвентарь для спортивных сооружений

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные
 Антенны с карманом для сетки (пара)
 Мячи гандбольные (1,2,3)
 Мячи футбольные (3,4,5)
 Сетки волейбольные
 Сетки для мячей
 Измеритель высоты волейбольной сетки
 Насосы для надувания мячей
 Свистки судейские
 Флажки судейские
 Столы для настольного тенниса
 Ракетки для настольного тенниса
 Мячи для настольного тенниса
 Ракетки для бадминтона
 Воланы для бадминтона
 Доска информационная магнитно-маркерная
 Стол переносной раскладной с комплектом стульев
 Перекидное табло
 Пьедестал
 Фишки
 Конуса
 Аптечка
 Аптечка переносная для спортивных площадок

Программа физического воспитания на основе спортивного плавания предназначена для Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №691 с углубленным изучением иностранных языков Невского района Санкт-Петербурга «Невская школа», которая имеет материально-технические возможности для обучения плавательной подготовки в условиях школы, а именно школьный бассейн с двумя плавательными чашами:

- большая ванна 25х11 метров, объем воды 380м³;
- малая ванна 10х6 метров, объем воды 60м³

II. Содержание рабочей программы 10 класс

№ п/п	Название темы	Необходимое количество часов для ее изучения	Основные изучаемые вопросы темы
I.	Знания о физической культуре	в процессе уроков	Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота,

			выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).
II.	По плаванию	в процессе уроков	Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Стили плавания. Значение и основные правила закаливания.
III.	Способы физкультурной деятельности	в процессе уроков	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.
IV.	По плаванию	в процессе уроков	Подвижные игры в воде: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений пловца.
V.	Физическое совершенствование Гимнастика с элементами акробатики	12 часов	<i>Организующие команды и приемы:</i> повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». <i>Акробатические упражнения</i> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу-переворот назад в стойку на коленях. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, с зависом одной, двумя ногами.
VI.	Легкая атлетика	14 часов	<i>Бег:</i> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. <i>Броски:</i> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. <i>Метание:</i> малого мяча на дальность из-за головы. <i>Прыжки:</i> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

VII.	<i>Подвижные игры</i>	20 часов	<p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуды – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».</p> <p><i>На материале раздела «Спортивные игры»:</i></p>
VIII.	<i>Баскетбол</i>	4 часа	<p>специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».</p>
IX.	<i>Волейбол</i>	4 часа	<p>подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения</i> на развитие основных физических качеств.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения</i> на развитие основных физических качеств.</p>
X.	<i>Плавание</i>	34 часа	<p>Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка.</p> <p><i>Упражнения для освоения с водой. (9 часов):</i> «Звёздочка», «Поплавок», «Медуза», «Насос», «Поезд в туннель», «Хоровод», «Торпеда», «Стрелочка», «Фонтан», «Буря в море». <i>Техника плавания «Кроль». Старты из воды (25 часов):</i></p> <p><i>-на спине.</i> Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук, плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.</p>

			<p>-на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации. Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.</p> <p><i>Игры и упражнения в воде:</i> “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.</p>
--	--	--	--

11 класс

№ п/п	Название темы	Необходимое количество часов для ее изучения	Основные изучаемые вопросы темы
I.	Знания о физической культуре	в процессе уроков	<p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.</p> <p>Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.</p> <p>Развитие Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.</p> <p>Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.</p>

II.	Плавание	34 часа	Совершенствование функциональных возможностей организма, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладение технологиями прикладного плавания, приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Правила соревнований. Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим в воде. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Биомеханические особенности техники плавания. Основные методы оценки физического, функционального и эмоционального состояния организма. Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами. Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров. Интервальное и дистанционное плавание.
III.	Лёгкая атлетика	16 часов	Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.
IV.	Гимнастика	16 часов	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.
V.	Спортивные игры	20 часов	Совершенствование перемещений, комбинаций и индивидуальных навыков в соответствии с правилами спортивной игры (баскетбол / волейбол).
VI.	Кроссовая подготовка	16 часов	Техника безопасности и правила кроссового бега. Совершенствование техники кроссового бега. Судейство кросса. Преодоление дистанции 2 км, 3км. Оказание первой доврачебной помощи. Составление элементарного положения о проведении соревнований по кроссовому бегу.

III. Календарно-тематическое планирование

Типы уроков:

ОНЗ – уроки открытия новых знаний, ОУР – уроки отработки умений и рефлексии, УРК – уроки развивающего контроля

10 класс

№ п/п	Тема урока	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля	Дата проведения		Примечания
			Освоение предметных знаний	УУД		План	Факт	
1.	Инструктаж по ТБ. На уроках Легкой атлетики ОРУ. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением 30 м.	Вводный	Знать: Т/Б на занятиях по легкой атлетики Уметь : бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)		Вводный			
2.	Инструктаж по ТБ. На уроках Легкой атлетики ОРУ. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением 30 м.	Комбинированный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)		Текущий			
3.	ТБ по плаванию Основы знаний по плаванию.	Вводный	Знать: Т/Б на занятиях в бассейне Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию		Вводный			
4.	Инструктаж по ТБ. На уроках Легкой атлетики ОРУ. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением 30 м.	Комбинированный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)		Текущий			
5.	ОРУ. Высокий и низкий старт. Спринтерский бег 100м.	Совершенство вание	Уметь: бегать с максимальной скоростью (30 м)		Текущий			
6.	Кроль на спине. Движения ногами с подвижной опорой.	Комбинированный	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию		Текущий			
7.	ОРУ. Высокий и низкий старт. Спринтерский бег 100м.	Контроль	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) (30 м)		Контрольные нормативы			
8.	ОРУ. Высокий и низкий старт. Спринтерский бег 100м.	Комбинированный	Уметь: бегать на дистанцию 500 м		Текущий			

			(без учета времени)				
9.	Повторный ТБ по плаванию Кроль на спине. Движения ногами с подвижной опорой.	Комбинированный	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Текущий			
10.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенство вание	Уметь: бегать на дистанцию 500 м (без учета времени)	Текущий			
11.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Вводный	Знать: Т/б на занятиях по баскетболу. Уметь: выполнять правильно технические действия в игре	Вводный			
12.	Кроль на спине. Движения ногами с подвижной опорой.	Комбинированный	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Текущий			
13.	Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный	Знать: терминологию баскетбол Уметь: выполнять правильно ведение и передачи мяча	Текущий			
14.	Метание мяча на дальность. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Уметь: выполнять правильно ведение и передачи мяча	Текущий			
15.	Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук, дыхания. упражнения. Теоретический материал.	Контроль	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Контрольные нормативы			
16.	Метание мяча на дальность. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенство вание	Уметь: выполнять правильно ведение и передачи мяча	Текущий			

17.	Метание мяча на дальность.	Комбинированный	Уметь: выполнять правильно ведение и передачи мяча	Текущий			
18.	ТБ в бассейне Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук, дыхания.	Комбинированный	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Текущий			
19.	Бег на средние дистанции. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Контроль	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий			
20.	Бег на средние дистанции. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Комбинированный	Знать: Правила игры в баскетбол Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий			
21.	ТБ в бассейне Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук, дыхания.	Комбинированный	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Текущий			
22.	Бег 2000м/3000м на время.	Комбинированный	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий			
23.	Метание гранаты / мяча из различных положений.	Комбинированный	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий			
24.	Погружение с головой под воду, задержав дыхание.	Совершенство вание	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Текущий			
25.	Инструктаж по ТБ. На уроках по гимнастике. упражнения. Теоретический материал.	Контроль	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Контрольные нормативы			

			выполнять правильно технические действия в игре				
26.	Висы и упоры. Вис согнувшись, прогнувшись.	Совершенство вание	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий			
27.	Ныряние за предметами. упражнения. Теоретический материал.	Вводный	Знать: Т/б на занятиях по плаванию. Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Вводный			
28.	Висы и упоры.	Контроль	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Контрольные нормативы			
29.	Подъем переворотом в упор. В висе / под углом с опорой.	Вводный	Знать: Т/б на занятиях по физической культуре. Уметь: выполнять строевые упражнения	Вводный			
30.	Повторный ТБ в бассейне Скольжение на спине, прямые руки вверх.	Комбинированный	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Текущий			
31.	Подъем переворотом в упор. В висе / под углом с опорой.	Комбинированный	Знать: понятие о правильной осанке Уметь: выполнять строевые упражнения	Текущий			
32.	Подъем переворотом в упор. В висе / под углом с опорой.	Комбинированный	Уметь: выполнять строевые упражнения	Текущий			
33.	Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.	Комбинированный	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Текущий			
34.	Опорный прыжок. -Упражнения с набивным мячом, скакалкой.	Совершенство вание	Уметь: правильно выполнять строевые упражнения	Текущий			
35.	Опорный прыжок. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на	Комбинированный	Уметь: правильно выполнять строевые упражнения.	Текущий			

	лопатках. Опорный прыжок. - Упражнения с набивным мячом, скакалкой.		выполнять повороты в движении.				
36.	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.	Комбинированный	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Текущий			
37.	Опорный прыжок.	Комбинированный	Уметь: выполнять опорный прыжок, правильно выполнять строевые упражнения. выполнять повороты в движении.	Текущий			
38.	Отжимание. Лазанье по канату	Комбинированный	Уметь: выполнять опорный прыжок, правильно выполнять строевые упражнения. выполнять повороты в движении.	Текущий			
39.	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук.	Совершенство вание	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Текущий			
40.	Отжимание. Лазанье по канату.	Контроль	Уметь: выполнять опорный прыжок, правильно выполнять строевые упражнения. выполнять повороты в движении.	Контрольные нормативы			
41.	Отжимание. Лазанье по канату.	Вводный	Знать: Т/б на занятие по физической культуре Уметь: выполнять акробатические упражнения, комбинации.	Вводный			
42.	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	Контроль	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Контрольные нормативы			
43.	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги».	Комбинированный	Уметь: технически правильно выполнять акробатические упражнения, комбинации.	Текущий			

44.	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги».	Комбинированный	Уметь: технически правильно выполнять акробатические упражнения, комбинации.	Текущий			
45.	Плавание на отрезки 25 м.	Комбинированный	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Текущий			
46.	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги».	Комбинированный	Уметь: технически правильно выполнять акробатические упражнения, комбинации.	Текущий			
47.	Комбинация из акробатических элементов, подведение итогов. Игровой день.	Вводный	Знать: Т/б на занятиях по . основы оказания первой помощи при обморожениях и травмах.	Вводный			
48.	Скоростное плавание.	Комбинированный	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Текущий			
49.	Т/ б на занятиях спортивными играми. Баскетбол.	Комбинированный	Уметь: технически правильно передвигаться	Текущий			
50.	Передвижение и остановка игрока.	Комбинированный	Уметь: технически правильно передвигаться	Текущий			
51.	Упражнения по обучению старта и поворота. Плавание на отрезки 50 м.	Комбинированный	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Текущий			
52.	Подачи мяча различными способами.	Комбинированный	Уметь: технически правильно передвигаться Уметь: выполнять подъемы и спуски с мячом, проходить дистанцию	Текущий			
53.	Бросок мяча в движении.	Комбинированный	Уметь: технически правильно передвигаться	Текущий			

54.	Повторение упражнений по обучению старта и поворота. Свободное плавание.	Вводный	Знать: Т/б на занятиях по плаванию в бассейне. Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Вводный			
55.	Быстрый прорыв 2x1.	Совершенство вание	Уметь: технически правильно передвигаться	Текущий			
56.	Передача мяча в движении.	Контроль	Уметь: выполнять подъемы и спуски, проходить дистанцию Уметь: выполнять подъемы спуски,	Контрольные нормативы			
57.	Эстафеты в воде.	Комбинированный	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Текущий			
58.	Броски мяча в прыжке.	Комбинированный	Уметь: выполнять подъемы и спуски, проходить дистанцию Уметь: выполнять подъемы спуски,	Текущий			
59.	Броски мяча со средних дистанций.	Комбинированный	Уметь: выполнять подъемы и спуски, проходить дистанцию Уметь: выполнять подъемы спуски,	Текущий			
60.	Кроль на груди. Движения ногами с использованием подвижной опоры.	Комбинированный	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Текущий			
61.	Зонная защита.	Совершенство вание	Уметь: проходить дистанцию в соревновательной скорости	Текущий			
62.	Учетная игра в баскетбол.	Комбинированный	Уметь: выполнять подъемы и спуски, проходить дистанцию Уметь: выполнять подъемы спуски,	Текущий			
63.	Старты и повороты при плавании различными способами.	Комбинированный	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Текущий			

64.	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол.	Комбинированный	Уметь: выполнять подъемы и спуски, проходить дистанцию Уметь: выполнять подъемы спуски, торможения, повороты	Текущий			
65.	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол.	Совершенство вание	Уметь: технически правильно выполнять подъемы и спуски, проходить дистанцию Уметь: выполнять подъемы спуски, с мячом	Текущий			
66.	Повторный ТБ в бассейне Старты и повороты при плавании различными способами.	Совершенство вание	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Текущий			
67.	Верхняя передача мяча в парах.	Комбинированный	Уметь: технически правильно выполнять подъемы и спуски, проходить дистанцию Уметь: выполнять передачу мяча	Текущий			
68.	Верхняя передача мяча в шеренгах.	Комбинированный	Уметь: технически правильно выполнять подъемы и спуски, проходить дистанцию Уметь: выполнять подъемы спуски, торможения, повороты с мячом	Текущий			
69.	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Комбинированный	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Текущий			
70.	Передача мяча в шеренгах со сменой мест.	Контроль	Уметь: технически правильно выполнять подъемы и спуски, проходить дистанцию Уметь: выполнять подъемы спуски, торможения, повороты с мячом	Контрольные нормативы			
71.	Верхняя передача в прыжке.	Вводный	Знать: Т/б на занятиях физической культуры	Вводный			

			Уметь: выполнять передачу мяча сверху над собой, передвигаться в стойке				
72.	ТБ на уроках по плаванию Баттерфляй. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Совершенство вания	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Текущий			
73.	Передача мяча двумя руками снизу.	Комбинированный	Уметь: выполнять передачу мяча сверху над собой, передвигаться в стойке Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий			
74.	Нападение через третью зону.	Комбинированный	Уметь: выполнять передачу мяча сверху над собой, передвигаться в стойке Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий			
75.	Баттерфляй. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Комбинированный	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Текущий			
76.	Учебная игра. Волейбол. способностей.	Комбинированный	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий			
77.	Учебная игра. Волейбол. блокирование.	Комбинированный	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий			
78.	Обучение техники движений руками. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м.	Комбинированный	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Текущий			
79.	Кроссовая подготовка.	Комбинированный	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий			
80.	Кроссовая подготовка.	Комбинированный	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий			
81.	ТБ. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 50м.	Вводный	Знать: Т/б на занятиях по плаванию в бассейне Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Вводный			

82.	Кроссовая подготовка.	Контроль	Уметь: выполнять правильно технические действия Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в волейбол по упрощенным правилам	Контрольные нормативы			
83.	Кроссовая подготовка.	Комбинированный	Уметь: выполнять правильно технические действия Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий			
84.	Эстафеты в воде.	Совершенство вание	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Текущий			
85.	Кроссовая подготовка.	Комбинированный	Уметь: выполнять правильно технические действия Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий			
86.	Кроссовая подготовка.	Комбинированный	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. бегать с максимальной скоростью	Текущий			
87.	Эстафеты в воде.	Контроль	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию	Контрольные нормативы			
88.	Кроссовая подготовка.	Комбинированный	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий			
89.	Кроссовая подготовка.	Комбинированный	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Уметь: метать мяч на дальность	Текущий			

90.	Резервный урок	Контроль	Уметь: выполнять технически правильно различные упражнения по плаванию Уметь: метать малый мяч в цель	Контрольные нормативы			
91.	Резервный урок	Комбинированный	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. бегать с максимальной скоростью	Текущий			
92.	Резервный урок	Комбинированный		Текущий			
93.	Резервный урок	Комбинированный		Текущий			
94.	Резервный урок	Комбинированный		Текущий			
95.	Резервный урок	Комбинированный		Текущий			
96.	Резервный урок	Комбинированный		Текущий			
97.	Резервный урок	Комбинированный		Текущий			
98.	Резервный урок	Комбинированный		Текущий			
99.	Резервный урок	Комбинированный		Текущий			
100	Резервный урок	Комбинированный		Текущий			
101	Резервный урок	Комбинированный		Текущий			
102	Резервный урок	Комбинированный		Текущий			
Итого:							

11 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока/Форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля	Дата проведения	
			Освоение предметных знаний			План	Факт
1.	Инструктаж по ТБ. На уроках Легкой атлетики ОРУ. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением 30 м.	ОНЗ/Групповая	Знать правила ТБ на уроках л/а, Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.		Вводный		
2.	Инструктаж по ТБ. На уроках Легкой атлетики ОРУ. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением 30 м.	ОУР/Групповая	Знать правила ТБ на уроках л/а, Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого и высокого старта.		Текущий		
3.	ТБ по плаванию Основы знаний по плаванию.	ОНЗ/Фронтальная	Знать правила ТБ на уроках в бассейне. Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.		Вводный		
4.	Инструктаж по ТБ. На уроках Легкой атлетики ОРУ. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением 30 м.	УРК/Групповая	Уметь технически правильно выполнять бег на 30м..		Итоговый		
5.	ОРУ. Высокий и низкий старт. Спринтерский бег 100м.	ОНЗ/Групповая	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.		Вводный		
6.	Кроль на спине. Движения ногами с подвижной опорой.	ОУР/Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.		Текущий		
7.	ОРУ. Высокий и низкий старт. Спринтерский бег 100м.	ОУР/Групповая	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.		Текущий		
8.	ОРУ. Высокий и низкий старт. Спринтерский бег 100м.	УРК/Групповая	Уметь технически правильно выполнять бег на короткие дистанции.		Итоговый		
9.	Повторный ТБ по плаванию Кроль на спине. Движения ногами с подвижной опорой.	ОУР/Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.		Текущий		
10.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание.	ОНЗ/Групповая	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов.		Вводный		

	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.						
11.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	ОУР/Групповая	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов.		Текущий		
12.	Кроль на спине. Движения ногами с подвижной опорой.	ОУР/Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.		Текущий		
13.	Прыжок в длину с разбега.	УРК/Групповая	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов.		Итоговый		
14.	Метание мяча на дальность. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	ОНЗ/Групповая	Уметь метать мяч на дальность с разбега.		Вводный		
15.	Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук, дыхания. упражнения. Теоретический материал.	ОУР/Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.		Текущий		
16.	Метание мяча на дальность. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	ОУР/Групповая	Уметь метать мяч на дальность с разбега.		Текущий		
17.	Метание мяча на дальность.	УРК/Групповая	Уметь метать мяч на дальность с разбега.		Итоговый		
18.	ТБ в бассейне Кроль на спине. Движения руками и	ОУР/Фронтальная	Знать Т.Б. на уроках по плаванию. Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.		Текущий		

	согласование движений ног, рук, дыхания.						
19.	Бег на средние дистанции. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	ОНЗ/Групповая	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие.		Вводный		
20.	Бег на средние дистанции. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	ОУР/Групповая	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие.		Текущий		
21.	ТБ в бассейне Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук, дыхания.	ОУР/ Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.		Текущий		
22.	Бег 2000м/3000м на время.	УРК/Групповая	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие.		Итоговый		
23.	Метание гранаты / мяча из различных положений.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель.		Вводный		
24.	Погружение с головой под воду, задержав дыхание.	ОУР/ Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.		Текущий		
25.	Инструктаж по ТБ. На уроках по гимнастике. упражнения. Теоретический материал.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине.		Вводный		
26.	Висы и упоры. Вис согнувшись, прогнувшись.	ОУР/Фронтальная	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину.		Текущий		

27.	Нырание за предметами. упражнения. Теоретический материал.	ОУР/ Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.		Текущий		
28.	Висы и упоры.	УРК/Фронтальная	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине.		Итоговый		
29.	Подъем переворотом в упор. В висе / под углом с опорой.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине.		Вводный		
30.	Повторный ТБ в бассейне Скольжение на спине, прямые руки вверх.	ОУР/ Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.		Текущий		
31.	Подъем переворотом в упор. В висе / под углом с опорой.	ОУР/Фронтальная	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине.		Текущий		
32.	Подъем переворотом в упор. В висе / под углом с опорой.	УРК/Фронтальная	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине.		Итоговый		
33.	Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.	ОУР/ Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.		Текущий		
34.	Опорный прыжок. -Упражнения с набивным мячом, скакалкой.	ОНЗ/Групповая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину.		Вводный		
35.	Опорный прыжок. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Опорный прыжок. -Упражнения с набивным мячом, скакалкой.	ОУР/Групповая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину.		Текущий		
36.	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.	ОУР/ Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.		Текущий		
37.	Опорный прыжок.	УРК/Групповая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину.		Итоговый		
38.	Отжимание. Лазанье по канату	ОНЗ/Групповая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату.		Вводный		

39.	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук.	ОУР/ Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.		Текущий		
40.	Отжимание. Лазанье по канату.	ОУР/Группо вая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату.		Текущий		
41.	Отжимание. Лазанье по канату.	УРК/Группо вая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, отжимания, прыжок через коня в длину; лазать по канату.		Итоговый		
42.	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	ОУР/ Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.		Текущий		
43.	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги».	ОНЗ/Группо вая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину «согнув ноги».		Вводный		
44.	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги».	ОУР/Группо вая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину «согнув ноги».		Текущий		
45.	Плавание на отрезки 25 м.	ОУР/ Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.		Текущий		
46.	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги».	УРК/Группо вая	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину «согнув ноги».		Итоговый		
47.	Комбинация из акробатических элементов, подведение итогов. Игровой день.	ОУР/Группо вая	Уметь выполнять строевые приемы, комплекс гимнастических упражнений.		Текущий		
48.	Скоростное плавание.	ОУР/ Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.		Текущий		
49.	Т/ б на занятиях спортивными играми. Баскетбол.	ОНЗ/Группо вая	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Вводный		
50.	Передвижение и остановка игрока.	ОНЗ/Фронта льная	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комбинированный		

51.	Упражнения по обучению старта и поворота. Плавание на отрезки 50 м.	ОУР/ Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.		Текущий		
52.	Подачи мяча различными способами.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комбинированный		
53.	Бросок мяча в движении.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комбинированный		
54.	Повторение упражнений по обучению старта и поворота. Свободное плавание.	ОУР/ Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.		Текущий		
55.	Быстрый прорыв 2х1.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комбинированный		
56.	Передача мяча в движении.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комбинированный		
57.	Эстафеты в воде.	ОУР/ Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.		Текущий		
58.	Броски мяча в прыжке.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комбинированный		
59.	Броски мяча со средних дистанций.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комбинированный		
60.	Кроль на груди. Движения ногами с использованием подвижной опоры.	ОУР/Групповая	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.		Текущий		
61.	Зонная защита.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комбинированный		

62.	Учетная игра в баскетбол.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Комбинированный		
63.	Старты и повороты при плавании различными способами.	ОУР/Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.	Текущий		
64.	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол.	ОНЗ/Групповая	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Знать Т/Б.	Вводный		
65.	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол.	ОНЗ/Групповая	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Знать Т/Б.	Комбинированный		
66.	Повторный ТБ в бассейне Старты и повороты при плавании различными способами.	ОУР/Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.	Текущий		
67.	Верхняя передача мяча в парах.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Комбинированный		
68.	Верхняя передача мяча в шеренгах.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Комбинированный		
69.	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	ОУР/Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.	Текущий		
70.	Передача мяча в шеренгах со сменой мест.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Комбинированный		
71.	Верхняя передача в прыжке.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Комбинированный		
72.	ТБ на уроках по плаванию Баттерфляй. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	ОУР/Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.	Текущий		

73.	Передача мяча двумя руками снизу.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комбинированный		
74.	Нападение через третью зону.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комбинированный		
75.	Баттерфляй. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	ОУР/ Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.		Текущий		
76.	Учебная игра. Волейбол. способностей.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комбинированный		
77.	Учебная игра. Волейбол. блокирование.	ОНЗ/Фронтальная	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комбинированный		
78.	Обучение техники движений руками. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м.	ОУР/ Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.		Текущий		
79.	Кроссовая подготовка.	ОНЗ/Групповая	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений. Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		Вводный		
80.	Кроссовая подготовка.	ОУР/Групповая	Знать о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Знать о биохимических основах бега. Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие.		Текущий		
81.	ТБ. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 50м.	ОУР/ Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.		Текущий		

82.	Кроссовая подготовка.	ОУР/Групповая	Знать о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Знать о биохимических основах бега. Уметь бежать в равномерном темпе до 20 минут, преодолевать препятствие.	Текущий		
83.	Кроссовая подготовка.	ОУР/Групповая	Знать о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Знать о биохимических основах бега. Уметь бежать в равномерном темпе.	Текущий		
84.	Эстафеты в воде.	ОУР/ Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.	Текущий		
85.	Кроссовая подготовка.	ОУР/Групповая	Знать о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Знать о биохимических основах бега. Уметь бежать в равномерном темпе. Уметь вязать узлы.	Текущий		
86.	Кроссовая подготовка.	ОУР/Групповая	Знать о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Знать о биохимических основах бега. Уметь бежать в равномерном темпе. Уметь вязать узлы.	Текущий		
87.	Эстафеты в воде.	ОУР/ Фронтальная	Уметь технически правильно выполнять упражнения в бассейне.	Текущий		
88.	Кроссовая подготовка.	ОУР/Групповая	Знать о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Знать о биохимических основах бега. Уметь бежать в равномерном темпе.	Итоговый		
89.	Кроссовая подготовка.	ОУР/Групповая	Знать о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Знать о биохимических основах бега.	Текущий		

			Уметь бежать в равномерном темпе до 35 минут, преодолевать препятствие.				
90.	Резервный урок						
91.	Резервный урок						
92.	Резервный урок						
93.	Резервный урок						
94.	Резервный урок						
95.	Резервный урок						
96.	Резервный урок						
97.	Резервный урок						
98.	Резервный урок						
99.	Резервный урок						
100.	Резервный урок						
101.	Резервный урок						
102.	Резервный урок						

Сокращения, используемые в рабочей программе.

СМГ – специальная медицинская группа.

ЧСС – частота сердечных сокращений.

ДУН – двигательные умения и навыки.

ОРУ – общеразвивающие упражнения.

СУ – строевые упражнения.

Т.Б – техника безопасности.

КУ – контрольное упражнение.

ДУ – дыхательные упражнения.