Ирбитское муниципальное образование

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Харловская средняя общеобразовательная школа

(МКОУ Харловская СОШ)

|  |
| --- |
| Приложение № \_\_к Основной образовательной программе среднего общего образования МКОУ Харловской СОШ |

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

10-11 класс

**(ФГОС СОО)**

|  |
| --- |
| Составитель: Арбузов Алексей Николаевич,Учитель  |

с. Харловское

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**Личностные результаты**

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;

- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты**

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

**1. Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**2. Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

**3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметные результаты**

В результате изучения учебного предмета "Физическая культура" на уровне среднего общего образования:

*Выпускник на базовом уровне научится:*

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

*Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:*

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**2. Содержание учебного предмета.**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока**  | **Тема урока** | **Кол. Часов.** |
|  | **Легкая атлетика**  | **12** |
| 1 | ИОТ №82. ИОТ №83 ИОТ №89. Спринтерский бег. Эстафетный бег. ИОТ-16-2016 | 1 |
| 2 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 |
| 3-6 | Спринтерский бег. Метание гранаты. | 4 |
| 7 | Бег на средние дистанции. Метание гранаты | 1 |
| 8 | Бег на средние дистанции.  | 1 |
| 9 | Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. | 1 |
| 10-12 | Бег на длинные дистанции.  | 3 |
|  | **Спортивные игры: баскетбол** | **21** |
| 13 | ИОТ № 87. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. | 1 |
| 14 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча.  | 1 |
| 15-17 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Быстрый прорыв.  | 3 |
| 18-26 | Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Вырывание, выбивание, перехват, накрывание.  | 9 |
| 27-29 | Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите.  | 3 |
| 30-33 | Двусторонняя игра в баскетбол | 4 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **15** |
| 34 | ИОТ № 111. Правила поведения и техника безопасности. Строевые упражнения. Акробатика. Висы.  | 1 |
| 35 | Строевые упражнения. Акробатика. Висы. | 1 |
| 36 | Строевые упражнения. Акробатика. Висы. ГТО | 1 |
| 37 | Строевые упражнения. Акробатика. Подтягивание | 1 |
| 38-43 | Строевые упражнения. Акробатика. | 6 |
| 44 | Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату. | 1 |
| 45 | Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату. ГТО | 1 |
| 46 | Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату. | 1 |
| 47 | Строевые упражнения. Опорный прыжок. Круговая тренировка. | 1 |
| 48 | Строевые упражнения. Опорный прыжок. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **21** |
| 49 | ИОТ № 84. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 50-51 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.  | 2 |
| 52-57 | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы | 6 |
| 58 | Попеременный двухшажный ход.  | 1 |
| 59-61 | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Преодоление подъёмов и препятствий. | 3 |
| 62 | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом | 1 |
| 63 | Чередование одновременных, попеременных ходов. | 1 |
| 64-66 | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом» | 3 |
| 67 | Чередование одновременных, попеременных ходов. | 1 |
| 68 | Чередование одновременных, попеременных ходов. Лыжные гонки 5км. | 1 |
| 69 | Чередование одновременных, попеременных ходов. | 1 |
|  | **Спортивные игры: волейбол** | **15** |
| 70 | ИОТ № 86. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар | 1 |
| 71 |  Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар | 1 |
| 72-74 |  Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | 3 |
| 75 | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. | 1 |
| 76 |  Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону | 1 |
| 77 | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону | 1 |
| 78 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону | 1 |
| 79 | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку.  | 1 |
| 80 | Одиночное блокирование. Групповое блокирование. | 1 |
| 81-84 | Игра в волейбол по правилам. | 4 |
|  | **Физическая культура как область знаний** | **1** |
| 85 | Туристический поход | 1 |
|  | **Плаванье** | **2** |
| 86 | Основные способы плавания  | 1 |
| 87 | Специальные плавательные упражнения | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **8** |
| 88 | ИОТ №82. ИОТ №83 ИОТ №89. Спринтерский бег. Прыжок в высоту с разбега. | 1 |
| 89-90 | Спринтерский бег. Прыжок в высоту с разбега. | 2 |
| 91 | Спринтерский бег. Метание гранаты. | 1 |
| 92-93 | Спринтерский бег. Метание гранаты. | 2 |
| 94-95 | Бег на средние дистанции.  | 2 |
|  | **Физическая культура как область знаний** | **2** |
| 96 | Виды туристических походов | 1 |
| 97 | Пешие туристические походы  | 1 |
|  | **Спортивные игры: футбол** | **5** |
| 98 | ИОТ № 88. Правила игры футбол. Передача, ведение мяча. Удары по мячу. | 1 |
| 99 | Передача, ведение мяча. Удары по мячу. | 1 |
| 100 | Игра головой, использование корпуса. | 1 |
| 101-102 | Игра в футбол по правилам  | 2 |

**11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **урока**  | **Тема урока** | **Кол.****часов.** |
|  | **Легкая атлетика**  | **12** |
| 1 | ИОТ №82. ИОТ №83 ИОТ №89. Спринтерский бег. Эстафетный бег. ИОТ-16-2016 | 1 |
| 2 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 |
| 3-6 | Спринтерский бег. Метание гранаты. | 4 |
| 7 | Бег на средние дистанции. Метание гранаты | 1 |
| 8 | Бег на средние дистанции.  | 1 |
| 9 | Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. | 1 |
| 10-12 | Бег на длинные дистанции.  | 3 |
|  | **Спортивные игры: баскетбол** | **21** |
| 13 | ИОТ №87 Ловля и передача мяча. Ведение мяча. | 1 |
| 14 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча.  | 1 |
| 15-17 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Быстрый прорыв.  | 3 |
| 18 | Вырывание, выбивание, перехват, накрывание.  | 1 |
| 19 | Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  | 1 |
| 20 | Вырывание, выбивание, перехват, накрывание.  | 1 |
| 21 | Вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Двусторонняя игра в баскетбол | 1 |
| 22 | Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра в баскетбол | 1 |
| 23 | Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Двусторонняя игра в баскетбол | 1 |
| 24-26 | Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Вырывание, выбивание, перехват, накрывание.  | 3 |
| 27-29 | Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите.  | 3 |
| 30-33 | Двусторонняя игра в баскетбол | 4 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **15** |
| 34 | ИОТ №111. Строевые упражнения. Акробатика. Висы. ГТО | 1 |
| 35 | Строевые упражнения. Акробатика. Висы. ГТО | 1 |
| 36 | Строевые упражнения. Акробатика. Висы.  | 1 |
| 37 | Строевые упражнения. Акробатика.  | 1 |
| 38 | Строевые упражнения. Акробатика. ГТО | 1 |
| 39-40 | Строевые упражнения. Акробатика | 2 |
| 41 | Строевые упражнения. Акробатика ГТО | 1 |
| 42 | Строевые упражнения. Акробатика | 1 |
| 43 | Строевые упражнения. Акробатика ГТО | 1 |
| 44-45 | Опорный прыжок. Лазание по канату. | 2 |
| 46 | Опорный прыжок. Лазание по канату. ГТО | 1 |
| 47 | Опорный прыжок. Круговая тренировка. | 1 |
| 48 | Опорный прыжок. ГТО | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **21** |
| 49 | ИОТ № 84 Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 50 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.  | 1 |
| 51-54 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 4 |
| 55 | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. | 1 |
| 56 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.  | 1 |
| 57 | Переход с одновременных ходов на попеременные  | 1 |
| 48 | Попеременный двухшажный ход.  | 1 |
| 49-61 | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Преодоление подъёмов и препятствий. | 3 |
| 62 | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом» | 1 |
| 63 | Чередование одновременных, попеременных ходов. | 1 |
| 64-66 | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом» | 3 |
| 67 | Чередование одновременных, попеременных ходов. | 1 |
| 68 | Чередование одновременных, попеременных ходов. Лыжные гонки 5км. | 1 |
| 69 | Чередование одновременных, попеременных ходов | 1 |
|  | **Спортивные игры: волейбол** | **15** |
| 70 | ИОТ № 86. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар.  | 1 |
| 71-73 |  Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар.  | 3 |
| 74 | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | 1 |
| 75 | Нижняя прямая подача.  | 1 |
| 76-78 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону | 3 |
| 79 | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку.  | 1 |
| 80 | Одиночное блокирование. Групповое блокирование. | 1 |
| 81-84 | Игра в волейбол по правилам. | 4 |
|  | **Физическая культура как область знаний** | **1** |
| 85 | Туристический поход | 1 |
|  | **Плаванье** | **2** |
| 86 | Основные способы плавания  | 1 |
| 87 | Специальные плавательные упражнения | 1 |
|  | **Легкая атлетика (футбол)** | **13** |
| 88 | ИОТ №82. ИОТ №83 ИОТ №89. Спринтерский бег. | 1 |
| 89-90 | Спринтерский бег. | 2 |
| 91-93 | Спринтерский бег. Метание гранаты. | 3 |
| 94-95 | Бег на средние дистанции.  | 2 |
| 96 | ИОТ № 88. Правила игры футбол. Передача, ведение мяча. Удары по мячу. Кроссовый бег.  | 1 |
| 97 | Передача, ведение мяча. Удары по мячу. Кроссовый бег. | 1 |
| 98 | Игра в футбол по правилам. Кроссовый бег. | 1 |
| 99-100 | Игра в футбол по правилам. Кроссовый бег. | 2 |
|  | **Физическая культура как область знаний** | **2** |
| 101 | Виды туристических походов | 1 |
| 102 | Пешие туристические походы  | 1 |