

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

МКУ "Управление образованием Емельяновского района"

МБОУ Элитовская СОШ

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете МБОУ
Элитовская СОШ


Иванова И.Р.
Протокол № 1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Завуч МБОУ ЭСОШ


Истомина В.В.
Приказ № 1 от «29» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
ЭСОШ


Сидоренко О.Г.
Приказ № 1 от «29» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(Идентификатор 2346692)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

п. Элита 2023-2024 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

пнвп лл пн хзж дойни йтк втпд гк 0/ 00 йк оонб
н дн п жб вдж м нпв мзж зи ппдгов бк дб он ни лдбнгз дойз
нх нплкдмтг йнм дп з втд нб мзи УА О О з п ойп б дб з
пд кзж з дпджинмйпдбмнд онг дпд мз д-

пз онж мзз ппнвп лл пн хзж дойни йтк втпд т зб б кзо
пнвпд мновз онбпдпдмнвн пноозийонвн н добб б хзж дойз йпдпйнл з
гддопнон мнл пнгп об дп пнйнкдмзз оннон мнл йвзбмн бйк б о б
п жмнн п жм д хнпл жнпнбнвн н п ж дзжмз тлд дп зоннк жб б
дмнновз хзж дойни йтк втп гк тйпдпкдмз пнггдпд мз жнпнб з
он п мдмз йвзбмнвн ббп дойнвн гнквнкдвз -

Б ппнвп ллд пн хзж дойни йтк втпд м кз обнз нбп ддмз
н дйвзбмн онкдзб здо пд кзз онбпдпдмнвн он з нйтк втпмнвн п жбвз
пноозийонвн н добб токнбз гд вдж мновз н п жб вдж м нпв мзж зи
бнжнн зд втд нб мз пнгз вджди т з вджди з лдбнгз обнб й
онбдп дмоббнб мз онгдпд мз н двн н п жб мз бмдгпдмз д мнб
лдбнгз й з вд мнкнвз и б т д мн-бннз в вдж м и ппн доо-

пз хнплзпнб мзз номнб ппнвп лл пн хзж дойни йтк втпд
зоннк жб кзо ппнвпдоозбм д згдз з вдпдвз дойз д пнкнд дмз бдгт з
пдг внвз дойз йнм дп зи нппдгдж з онбпдпдмннд п жбвз д
нбд доббдмнни озобдп н п жб мз 9

йнм дп з гт нбмн-мп боббдмнвн п жбвз з бннз в мз вп дг мзм
ноозийонн Удгдп зз нпз дмвзпт т д мн-бннз в вдж м и ппн доо м
хнплзпнб мзд втл мзовз дойз з п втз нвз дойз й добб кз мновз
т з о нббдбоббдмнновз ж отг т нгзм :

йнм дп з хнплзпнб мз тмзбдо к м т д м гдиоббзи
нппдгдж номнб об мнбкдмз пноозийонн вп дг мойни згдмвз мновз
н т з о йвзбмнд з бйк дмзд б йтк втпмт з н доббдмтг дзжм
обп м :

йнм дп з хнплзпнб мз йк дб йнлпдвдм зи тоб м бкзб
номнбт о лнп жбвз з о лннппдгдждмз кз мновз б ппн доод мдпдп бмнвн
н п жб мз :

йнм дп з ппдпнг б мз т д мнвн ппдглдб Узжж дой йтк втп «
нпз дмвзпт т д мн-бннз в вдж м и ппн доо м бмдгпдмз д мнб
вд мнкнвз и з зммнб знмм пнг нгнб б н т дмзз гбзв вдж м л гдиоббз л
тйпдпкдмзз жнпнб з п жбвзз хзж дойз й добб:

йнм дп з обптйвтп з онгдпд мз т д мнвн ппдглдб Узжж дой
йтк втп « н номнб б м пп бкдмннов т д м ппнвп лл м

хнплзпнб мзд джнбмни кз мнобз т з о пнбпд мноб б дпдмнл
нбмн дмзз й обндпт жнпнб з бдгдмз жнпнбнвн н п ж дзжмз -

Б обнди он з к мн- дммнобмни нпздмб зз ппнвп лл пн хзжв дойни
йтк бтпд он п м дб зовнпз дойз окндзб дю ппдгм жм дмзд гзо зпкзм

Узжв дой йтк бтп « б й доббд опдгобб пнгвнбнбйз т з о й
ппдгобн ди дзжмдгд бдж мнобз тйпдпкдмз жнпнб пнб дмз
хтмй знм к м з г пвзбм бнжпндмнобди озобдл ппв мзжп п жбзвз
дзжмдмнб дм хзжв дойз й добб-

пнвп лл н донд зб дб ппддлоббдммноб о хдгдп к мни
н п жнб бдж мни ппнвп ллни номнбмнвн н двн н п жнб мз з
ппдгтол впзб дб жбдп дмзд пнкмнвн йтпо н т дмз н т з о б
н к овз хзжв дойни йтк бтп -

ди дж н двн н п жнб мз пн хзжв дойни йтк бтпд бк дбо
хнплзпнб мзд п жнобнпнмдм хзжв дойз п жбзвни кз мнобз опнон мни
йвзбмн зопнк жнб б дммнобз хзжв дойни йтк бтп гк тйпдпкдмз з
гкзбдж мнвн он п мдмз он оббдмнвн жнпнб ппвзлзж зз вптгнбни
гд бдж мнобз з ппв мзж зз йвзбмнвн нбг - Б ппнвп ллдпн хзжв дойни
йтк бтпд гк 0/ 00 йк оонб г мм дж йнмйпдвзжптдбо з об ж б дбо о
хнплзпнб мздл пнбпд мнобз т з о б жнпнбнл н п жд дзжмз
г к мди дп м йнпкдмзз пп йвз дойнвн нп б пн зопнк жнб мз
онбпдпдмм озобдл хзжв дойни йтк бтп б оннббдбоббзз о кз м лз
змбдпдо лз з змгзбзгт к м лз пнй жбдж лз жнпнб нон дммноб лз
ппдгобн ди т д мни з вптгнбни гд бдж мнобз - Г мм дж пд кзждбо б
ппнвп ллдпн хзжв дойни йтк бтпдпн вп л номнбм л м пп бкдмз л -

жбзб м пп бкдммноб ппдгдж дбо бдйвнпнл п жбзвз
хзжв дойз й добб з хтмй знм к м бнжпндмнобди ппв мзжп
жмзл з о пнб дмздп двн м г дмнобз ж збм з г пвзбм
обниобб- пдгпнк в дп л пджк б внл г ммни м пп бкдммнобз об мнбз бо
гнобзд дмзд н т злзо ппвзл к мнвн тпнбм хзжв дойни
пнгвнбнбкдммнобз з п нвнпнон мнобз внбнбмнобз й б пнкмдмз
мнпл взбм впд нб мзи йнлпкдйо Анбнб й вптгт з н ппнмдк-

т м пп бкдммноб ппдгоб бк дбо жйпдпкдмз дп номнб
ппв мзж зз з пк мзпнб мз о лнобн бдж м жм взи нжнпнбз бдж мни
опнпвзбмн гнобзд дм дойни з ппзйк гмн ппздмбзпнб ммни хзжв дойни
йтк бтпни н нв дмздп гбзв бдж мнвн нп б ж о б змгзбзгт кзж зз
онгдпд мз хзжв дойз тпп дмдмзи п жмни хтмй знм к мни
м пп бкдммнобз онбдп дмоббнб мз бд мзйн-б йвз дойз гдиоббзи б
звпнб бзг онпнб - джк б внл внвн м пп бкдмз ппдгоб б тлдмз б
пк мзпнб мзз онгдпд мз йвзбмнвн нбг з гнотв б обтйбтпмни

нпв мзж зз жнпнбнвн н п ж дзжмз м б йз б ппнбдгдмзз о лнбн вдж м
жм взи йнмгз знммни впдмзпнбйни тлдмз йнмвпнкзпнб в оновн мзд
жнпнб хзж дойндп жбз вздз хзж дойт пнгвнбнбкдммноб -

Бнопз в б м пп бкдммноб ппнвп лл жйк дбо б онгдиовбзз
йвзбмни он з кзж зз н т з о м номнбд хнплзпнб мз м т м
ппдгоб бкдмзи н он з к мни от мновз хзж дойни йтк втп д лдобд з
пнкз б дзжмдгд вдж мновз онбпдлдммнвн джнбдй бнопз в мзз он з к мн
жм зл з кз мновм й добб- Б зокд ппдгпнк в дп пп йвз дойз
пджк в внб г ммни м пп бкдммнобз лндмн б гджз в ппзн дмздт з о
й йтк втпм л дммноб л хзж дойни йтк втп ппзн пдбдмзд оннон нб
н дмз з йнккдйвзбмнвн бжзлнгдиовбз бн бпдл онблдобмни т д мни
звпнбни з онпдбмнб вдж мни гд вдж мновз обпдлкдмзд й хзж дойнт
онбдп дмовбнб мз з тйпдпкдмз жнпнб -

дмвп к мни згдди йнмобптзпнб мз ппнвп лл пн хзж дойни
йтк втпд з д пк мзптдл пджк в внб м тпнбмд опдгмдвн н двн
н п жнб мз бк дбо бнопз в мзд джновмни кз мновз т з о
н допд дмзд дгзмобб б п жбз вздз хзж дойни поз з дойни з он з к мни
ппзпнг - дкзж з вни згдз об мнбз во бнжнд мни м номнбд озобдлмн-
обптйвтпмни нпв мзж зз т д мнвн онгдпд мз йнвнпнд ппдгоб бк дбо
гбзв вдж мни гд вдж мновз од жнб лз йнлпнмдмб лз 9змхнпл знмм л
жм мз н хзж дойни йтк втпд(нпдп знмк м л оннон
о лновн вдж мни гд вдж мновз(з лнвзб знммн-ппн доот к м л
хзж дойндонбдп дмовбнб мзд(-

Б дж тозкдмз лнвзб знммни онов бк ди т д мнвн ппдглдб
ппзг мз ди кз мновмн жм злнвн ол ок онгдпд мзд ппнвп лл пн
хзж дойни йтк втпд ппдгоб бк дбо озобдлни лнгткди йнвнп д
обптйвтпм лз йнлпнмдмб лз б нг в б п ждж Узж дойнд
онбдп дмовбнб мздк-

Змб пз мвм д лнгткз бйк в б од онгдпд мзд жнб бзгнб
оннпв 9 взм овзйз к вйни бкдвзйз жлмз бзгнб оннпв м ппзлпд
к д мни пнгвнбнбйз о т внл йкзл вз дойз токнбзи ппз внл к дм
пнгвнбнбй лнддб в жлдмдм кз н гптвзл жлмзл бзгнл оннпв кз н
бзгнл оннпв зжхдгдп к мни п н ди ппнвп лл пн хзж дойни йтк втпд
оннпвзбм звп пк б мз з бкдвз дойз дгзмн нповб- Г мм д лнгткз б
обн л ппдглдбмнл онгдпд мзз ппзлмвзпт во м бодовнпмм хзж дойт
пнгвнбнбкдммноб т з о нобндмзд злз вд мз дойз гдиовбзи з
хзж дойз тпп дмдмзи онгдиовбт з н нв дмз гбзв вдж мнвннп в -

Б пз вбм д лнгткз н дгзмдм б ппнвп ллдпн хзж дойни йтк втпд
лнгткдл Оннпвзбм з хзж дой пнгвнбнбй « онгдпд мзд йнвнпнвн

п жп б б дбо н п жб вдж мни нпв мзж зди м номнбд хдгдп к мни
п н ди ппнвп лл пн хзжв дойни йтк втпд гк н дн п жб вдж м
нпв мзж зи- омнбмни онгдпд вдж мни м пп бкдммноб б пз вбм
лнгткди бк дбо пнгвнбнбй т з о й б пнкмдмз мнпл вбм
впд нб мзи Бодпноозийнвн хзжйтк втпмн-онпвбмнвн йнлпкдйю Анбнб й
вптгт з н нпнмд« йвбмнд бнбкд дмз дз б онпдбмнб вдж мт гд вдж мнб -

З о нг зж змвдпдонб т з о вп гз зи йнмйпдбмнвн пдвзnm зкз
н п жб вдж мни нпв мзж зз лнгтк Онпвбм з хзжв дой
пнгвнбнбй « лнддб п жп б б в о т з вдж лз хзжв дойни йтк втп м
номнбд онгдпд мз жбни хзжв дойни пнгвнбнбйз м зnm к м бзгнб
онпв онбпдлдмм нжнпнбз вдж м озобдл- Б м обн ди ппнвп ллд пн
хзжв дойни йтк втпд б пнлн т з вдж л хзжв дойни йтк втп б п лй
г ммнвн лнгтк ппдгк в дбо онгдпд вдж мнд м пнкмдмз д лнгтк жб
хзжв дой пнгвнбнбй «-

дд зокн онб пдйнлдмгнб мм гк зж дмз хзжв дойни
йтк втп 1/3 о 9б 0/ йк оод 0/1 о 2 о б мдгдж (б 00 йк оод
0/1 о 2 о б мдгдж (- дд зокн онб пдйнлдмгнб мм гк
зж дмз б пз вбм лнгткди хзжв дойни йтк втп 57 онб9б 0/ йк оод
23 о 0 о б мдгдж (б 00 йк оод 23 о 0 о б мдгдж (-

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Узжв дой йтк втп й й он з к мнд бкдмз д- Зовнйз бнжмз ймнбдмз йтк втп й й он з к мнвн бкдмз п йвдпз овзй номнбм м пп бкдмз и д п жбз вбз змгзбзгт к м м зм к м лзпнб (- тк втп й й оннон п жбз вбз дкнбдй д об ж о то кнбз лз дзжмз з гд вдж мновз - Узжв дой йтк втп й й бкдмз д йтк втп об жммнд о ппдн п жнб мз дп хзжв дойни ппзпнг дкнбдй -

Ф п йвдпз овзй озобдмни нпв мзж зз хзжв дойни йтк втп б онбпдл дммнл н довбд номнбм д м пп бкдмз д п жбз вбз з хнпл нпв мзж зз нжнпнбз вдж м ппзйк гмн-ппз дмвзпнб мм онпдбмнб вдж мн-гновз д дм дой (-

Бодпноозийои з хзжйтк втпмн-онпнбзбм и йнлпкдйю Анвнб й втгт з н нпнмдк й й номнб ппзйк гмн-ппз дмвзпнб ммни хзжв дойни йтк втп зовнпз з п жбз вбз д йнлпкдйю Анвнб й втгт з н нпнмдк б Он ждонбдвойз он з кзовз дойз пдопт кзй г кдд ООО (з ноозийоини Удгдп зз - Ф п йвдпз овзй обтйвтпмни нпв мзж зз йнлпкдйю Анвнб й втгт з н нпнмдк б онбпдл дммнл н довбд мнпл вббм д впд нб мз п вни обтпдмз гк т з о 05 06 кдб-

Жйнмнг вдж м д номнб п жбз вбз хзжв дойни йтк втп б ноозийоини Удгдп зз - Зжбкд дмз зж ов вди й о з о он к гдмз пп б з н жммновди вп дг м б жм вбз хзжв дойни йтк втпни з онпнбнл 9 Удгдп к м и жйнм ноозийоини Удгдп зз хзжв дойни йтк втпдз онпнбд б ноозийоини Удгдп зз « Удгдп к м и жйнм ноозийоини Удгдп зз н п жнб мзз б ноозийоини Удгдп зз «-

Узжв дой йтк втп й й опдгобн тйпдпкдмз жнпнб дкнбдй - Жнпнб д й й жнб дммнов дкнбдй з н довб - Ф п йвдпз овзй номнбм йнлпнмдмвнб жнпнб з об ж о жм вбз лз хзжв дойни йтк втпни- з дппдгоб бкдмз н зовнпзз з п жбз вбзз ппнтк пм озобдп нжнпнбз вдж мни хзжв дойни йтк втп з дкдб ппз дмб з з ппдглдбмнд онгдпд мз д-

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Узжйтк втпмн-нжнпнбз вдж м д лдпнпз вбз б то кнбз йвзбмнвн нбг з гнотв - дд ппдгоб бкдмз д н бзг з хнпл гд вдж мновз б обтйвтпмни нпв мзж зз н п ж дзжмз онбпдл дммнвн дкнбдй ппнх доознм к м внб з гнотвнб (- омнбм д вбзп з бзг йвзбмнвн нбг з дкдбнд ппдгм жм дмз дз онгдпд вдж мнд м пнкмдмз д-

нмгз з нмм бпдмзпнбй й й озобдлм нпв мзж з йнлпкдйом з
дждб жм взи нжнпнбз бдж мни хзжв дойни йтк бтпни нон дмнбз
пк мзпнб мз хзжв дойз м вптжнйз онгдпд бдж мнвн м пнкмдмз -

Лдгз з мойзи нолнбп т з о й й мдн нгзлнд токнбзд гк
нпв мзж зз о лновн бдж м жм взи нжнпнбз бдж мни хзжв дойни
йтк бтпни- нмбпнк бдйт двн оновн мз нпв мзжп о пнлн ппн
тх д п йбдпзобзй опнон нб ппзлдмдмз з йпзбдпзбд н дмзб мз -
пдп вбзм и йнмбпнк б озобдлд о лновн бдж м жм взи йнмгз з нммни
бпдмзпнбйни дж з жг з йнмбпнк опнон нпв мзж зз з ппнбдгдмз
зжпдпзбдж м ппн дгтп-

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

пп дмдмз нжнпнбз бдж мни взлм обзйз й й опдговбн ппнхзк йвзйз
м пт дмз но мйз з нпв мнб ждмз ппдгтпдгдмз пдпдм пп дмз л
нпнпмн-гбзв бдж мнвн пп п б ппз гкз бдж мни п нбдж йнлп бдпнл -

бждбз дой з пн м взлм обзй й й онбпдл дмм днжнпнбз бдж м д
озобдл хзжв дойни йтк бтп 9 дж жг з хнпл нпв мзж зз - Опнон
змгзбзгт кзж зз онгдпд мз з хзжв дойз м вптжнй ппз пк мзпнб мзз
озобдлмни нпв мзж зз жм взи йнмгз з нммни бпдмзпнбйни-

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Лнгтк Опнпвзбм дзвп «-

Утбнк- Вд мзйз звпнб гдиоббзи9 б по б мздл о кз дбни
кзмзз б пнкмдмзд твкнбнвн з бп хмнвн тг пнб б зжидм з о звпнб
озбт з - Жйпдпкдмзд пп бзк звп б токнбз звпнбни з т д мни
гд бдж мновз -

ойдбнк- Вд мзй б пнкмдмз звпнб гдиоббзи9 б по б мздл о
кз дбни кзмзз опнон нбк гдмз л нл ппз опнпмнл л дк б пнкмдмзд
бп хм пнойнб- Б пнкмдмзд пп бзк 2 8 13 одйтмг б токнбз звпнбни
гд бдж мновз - Жйпдпкдмзд пп бзк звп б токнбз звпнбни з т д мни
гд бдж мновз -

Бнкди нк- Вд мзй б пнкмдмз звпнб гдиоббзи9 пнов мнбй кнй «
бйт зи тг п о лдуб з б гбздмзз (- В йвз дойзд гдиоббз бж збдз
м п гдмзз - Жйпдпкдмзд пп бзк звп б токнбз звпнбни з т д мни
гд бдж мновз -

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Лнгтк к б бдж м пнгвнбнбй «- Опнпвзбм дз ппзйк гм д
тпп дмдмз б пк б мзз9 п оо м опзмд пк б мздм нйт пп дйз б бнгт
бмзжмнв лз -

Л нгтк Онпбзбм з хзжв дой пнгвнбнбй «- Вд мз дой з онд з к м хзжв дой пнгвнбнбй пнзжп ммнлт бзгт онпб б пнкмдмз онпдбмнб вдж м гдиовбзи б об мг пбм з б пз вбм токнбз - Узжв дой пнгвнбнбй йб пнкмдмз мнпл вббнб йнлпкдйо Анбнб й втгт з н нпнмдк о зопнк жнб мздл ондговб жнбни хзжв дойни пнгвнбнбйз бзгнб онпб з нжнпнбз вдж м озобдл хзжв дойни йтк втп м з нм к м бзгнб онпб йтк втпмн- вбз дойз з вп-

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Жнпнб и н п ж дзжмз онбпдл дммнвн джнбдй - нк з жм дмз д г пб зз нпв мзж б нпв мзж зз з пк мзпнб мзз лдпнпз взи жнпнбнвн н п ж дзжмз п йвдпзобзй номнбм в пнб г пб зз- омнбм д йнлпнмдмб жнпнбнвн н п ж дзжмз зз бкз мз д м жнпнб д онбпдл дммнвн джнбдй -

з нм к м нпв мзж з втгт й й х йвнп он п мдмз з тйпдпкдмз жнпнб - пвзлзж з п нвнпннб мновб б пдлзлд втгнбни гд вдж мновб - Бкз мзд жм взи хзжв дойни йтк втпни м ппнхзк йвзйт з зойнпдмдмз бпдгм ппзб дй- Кз м вбвз дм жй кзб мзд нпв мзж з мм д ппн дтп й йнлпнмдмб жнпнбнвн н п ж дзжмз -

нм вбд ппнх дооз нм к мн-нпз дмвзпнб мм хзжв дой йтк втп « дк з жг з онгдпд вдж мнд м пнкмдмз д- жнпнбз вдж м хзжв дой йтк втп б пдлзлд т д мни з ппнх дооз нм к мни гд вдж мновб - ппдг дкдмз д змгзбзгт к мнвн п о нг мдпвзз б ппн доод жм взи нжнпнбз вдж мни хзжв дойни йтк втпни-

Бжзлноб ж оновн мз жнпнб о ппнгнкдз вдж мновб дзжмз джнбдй - нк з жм дмз д жм взи хзжв дойни йтк втпни б тйпдпкдмз з з он п мдмз жнпнб б п жм бнжп обм пдпзнг -

ппнхзк йвзй вп бл вбжп з нй жмз д пдпнбни пнлн з бн бпдл жм взи хзжв дойни йтк втпни- пз зм бнжмз ймнбдмз вп бл з опнон з ппдгтпдг дмз пп бзк ппнхзк йвзйз вп бл бн бпдл о лновн вдж м жм взи нжнпнбз вдж мни хзжв дойни йтк втпни-

Опнон з ппз л нй жмз пдпнбни пнлн з ппз т з п жм обди вдж з онвп одмзз лнжв ппджкл б бз з п мдмз н лнпнд дмз з онкмд мнл з вджкнбл тг п -

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Онбпдл дмм д нжнпнбз вдж м д лдбнг з ппн дтп б пдлзлд жнпнбнвн н п ж дзжмз- дк йо з й й лдбнг бнооб мнбкдмз пнокд поз з дойвн з хзжв дойвн м пп дмз п йвдпзобзй номнбм лдбнгнб

ппз лнб з ппн дгтп пп бзк з ппнбдгдмз лдбнгзй - Гд дйн онм
тбнвдмм бпдмзпнбй 3 - Чтк г бджм взлм овзй - -
Обпдж мзйнбни озм пнвзлм овзй пн лдбнгт к «(-

Л оо d й й опдгоббн нжнпнбз бджмни хзжв дойни йтк бтп пп бзк
ппв мзж зз з ппнбдгдмз ппн дгтп л оо d - омнбм д ппз л
о лнл оо d з бнждиообз дм ппв мзжп джнбдй -

мм д ппн дгтп з мжм дмз д з пп бзк ппнбдгдмз номнбм д
опнон п пдмз -

О лновн бджм пнгвнбнбй й б пнкмдмз мнпл бзбм бпд нб мзи
йнлпкдйо Анбнб й бптгт з н ппнмд«- Обптйбтпм ппв мзж з
о лновн бджмни пнгвнбнбйз й б пнкмдмз бпд нб мзи йнлпкдйо Анбнб й
бптгт з н ппнмдк« опнон нппдгдждмз м пп бкдммнобз д бпдмзпнбн м
жм бзи б внгз мнл зйкд- Вд мзй б пнкмдмз н жбджм з
гнпнкмз бджм бдбнб тпп dмдмзи опнон з нобндмз з н дмзб мз -

О лновн бджм хзжв дой пнгвнбнбй з нон дммнобз пк мзпнб мз
д м пп бкдммнобз пн бпдмзпнбн м л зйк л пп бзк йнмбпнк з
змгзбзгт кзж зз онгдпd мз хзжв дойни м вптжйз -

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

пп dмдмз гк ппнхзк йбзйз нобп пдопзп бнпм ж нкдб мзи
джк кзб омз dмдмз л оо бдж - Обпдб змв з дпнзмв й й онбпдпдмм д
нжнпнбз бджм д озобдп хзжв дойни йтк бтп 9 дж жг з хнпл
ппв мзж зз-Опнон змгзбзгт кзж зз онгдпd мз з хзжв дойз м вптжй
ппз пк мзпнб мзз озобдпмни ппв мзж зз жм бзи йнмгз знммни
бпдмзпнбйни-

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Лнгтк Опнпвзбм дзвп «-

Утб нк- нббнпдмз д пп бзк звп б хтб нк он к гдмз д з б ппн доод
звпнбни гд бджмнобз-Онбдп дмоббнб мзд номнбм бд мз дойз ппз лнб з
б йбз дойз гдиообз и б токнбз т д мни з звпнбни гд бджмнобз -

ойдб нк- нббнпдмз д пп бзк звп б ойдб нк он к гдмз д з б
ппн доод звпнбни гд бджмнобз-Онбдп дмоббнб мзд номнбм бд мз дойз
ппз лнб з б йбз дойз гдиообз и б токнбз т д мни з звпнбни
гд бджмнобз -

Бнкди нк- нббнпдмз д пп бзк звп б ойдб нк он к гдмз д з б
ппн доод звпнбни гд бджмнобз-Онбдп дмоббнб мзд номнбм бд мз дойз
ппз лнб з б йбз дойз гдиообз и б токнбз т д мни з звпнбни
гд бджмнобз -

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Л н г т к б к д в з до й з д д г з м н н п о в б «- б к д в з до й з д д г з м н н п o в б б о з o в д л д п п н х д o o з н м к м н - н п з д м в з п н б м м н и г б з в в д к м н и г д в д к м н o в з 9 д д к з з ж г з х н п л н п в м з ж з з в п д м з п н б н м ж м в з и - o м н б м д в д м з до й з д п п з л б к д в з до й з д г з м н н п o в б з o n n o н з o л н o в н в д к м н в н п ж з б м з o л н o в п н б и о в н и й з ж б в п н o й з (-

Л н г т к O n n п в з б м з х з ж до й п н г в н в н б и «- В д м з до й з o n д з к м х з ж до й п н г в н в н б и п н з ж п м м н л т б з г т o n n п в б п н к м д м з o n n д o м н б в д к м г д и o в б з и б o в м г п в м з б п з в з б м т o к н б з - У з ж до й п н г в н в н б и й б п н к м д м з м н п л в з б н б й н л п к д i o A н в н б й в п т г т з н н п н м д « o з o n n к ж н б м з д л o n d г o v б ж н б и х з ж д o й н и п н г в н в н б и з б з г н б o n n п в з н ж н п н б з в d к м o z o v d л х з ж д o й н и й т к в т п м з н м к м б з г n б o n n п в й т к v t п m n - v m z до й з з в п -

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей- н л п к д i o н д i ж з б з з к н i к м н б н ж д i o v б т з т n п d m d m з и н в в н м м б d o n л o n o b d m m n v н в d к з o z o n n к ж н б м з d л г n n k m з v d к м o n d г o v б в m b d к d i o n m g d i m з б м л д i v m v з з г п т v з (- н л п к d i o т n п d m d m з и м v d m d п m t o v n i o v б - n n d m d m з м v з л m o v з до й з o m п г п t o n d i k г з м v з л m o v з до й н и o b d m i d з г п т v з (- п n o й з м з б m n v н л г б т л з н г м н и п t i n и з ж n n k n d m з и o v н з o z г б b d i b n d i г м ж г б o v n n m o m з ж з o n i t n в v t g z з ж ж v n k n б (- п d i n б d t n п d m d m з o g n n k m з v d к м л n в в н d m z d l m n n v з б m z d з o n n v з б m z d n n d i z d i d ж o i y к i t л m n v o n i n i z n n d i z d i d ж n p d n v o v б з з г п т v з d (- d v o g n n k m з v d к м л n в в н d m z d l б v n i t з o v n i z m i n n i n b i z d г z o v м з з o v x d b (- d i d г b z d m z б b z o d з t n n d m п t i - K ж м д n n i m v t n n v з л m o v з до й н и o b d m i d o g n n k m з v d к м л n в в н d m z d l (- d i d m n o i m d n p d k м b d d o v d i o b d i o v m з i n б o n n o n n л m o n z m d (- n g b z d m d z v i o o z k n b n i m n n b k d m m n o v з л n n b z ж n b m m и o i d b n k o m з б м л л n л з г п t v n d (-

Развитие скоростных способностей.

д в м л d o v d б л i o z л к м n л v d l n d б t n n d n v з л m o v з до й т o b d m i t з d ж t n n i (- Ц d k m n м и d v - d v n n п ж d b i d o л i o z л к м л v d l n n л - n b v n i m и d v o л i o z л к м n и o i n n o v з л i o z л к м n i o v n b n i v n б (10 14 л (- d v o t o i n n d m з л з з ж п ж м з o n g m n n k n d m з и - d v o л i o z л к м n i o i n n o v з o n з п m z d l л к n p d l d b n б k d d з м n n k t з м п ж m n б o n v d - O v p v n б d t o i n n d m з n n г з x x d i d m з n n б m m n l t o z v m k t - Л d b m z d л к л д i n n г b z d t з л o л з d m л i y b d i o п o i z б d i o k d b d i (- K n b k v d m m з o m n v n л n n o k d n b o i n i n n в n n k

обдм пп бни з кдбни птйни(- дпдг бдммз омнвн л б п п пп бни
 кдбни(птйни з пнпдпдл дммн- Бдг дмз д бдммз омнвн л мнв лз о тойнпдмз дп
 пн пп лни пн йптвт бнийпвт обндй- п дйз дпджой й кйт м лдобд з б
 гбз д дмзз о л йозл к мни обнбни пп дйнб- пднгнкдмз д пнкно
 ппдп bobбзи бйк ди б од пп дйз м п жт б онвт з гкз мт пн
 п ждбйд дв о л йозл к мни ойнпноб б п жм м пп бкдмз з о
 ппднгнкдмз дп пнп п жз мни б онб з зпзм пнбпнб н дв мзд
 п жз м ппдглдбнб кдвйн бкдбз дойз обндй л ди кдд з м пнктзкз
 пнгбд дмм м б онбд(- обхдб з пнгбз дм дзвп он ойнпнобмни
 м пп бкдммноб - Вд мз дойзд гдиоббз зж жнб бзгнб онпнб
 б пнкм дп дол йозл к мни ойнпноб гбз д дмзи-

Развитие выносливости.

бмнл дпм и дв з пдпдгбз д дмз д м к д б пддзл тл дпдммни з
 нк ни змбдмозбмнбз- нбнпм и дв з пдпдгбз д дмз д м к д б
 пддзл л йозл к мни з от л йозл к мни змбдмозбмнбз- пноонб и дв з
 л п - пнонй м к д -

Развитие координации движений.

нмвкзпнб мзд нк злз бнкди нк м лз(з л к лз бдммз ом лз(
 л лз- нмвкзпнб мзд взлм обз дойни п кйни- нмвкзпнб мзд
 бнкди нк м л л нл вкнбни- Лдб мзд л к з нк з л ди б лз дм
 мдпнгбз д мт з гбзв т о (- дпдгбз д дмз пн бнжб дммни з
 м йкнммни нвп мз дммни пн зпзмд пнпд джпдглдб з о ппдглдбнл м
 вкнбд(- пп дмдмз б об бз дойнл п бмнбдозз- пп дмдмз б
 бноппнз ждг дмзз ппнбп моббдммни бн мнбз гбз д дмзи птй лз мнв лз
 бткнбз дп- пп дмдмз д м бн мнбз гзхх дпдм зпнб мз л д м
 тозкзи- нгбз дм дз онпнбзбм дзвп -

Развитие гибкости.

нлпкдйю н дп жбзб з тпп дмдмзи йбзбм з п оозбм (
 б пнкм дп о нк ни лпкз бтгнп гбз д дмзи- пп дмдмз м п об д дмз д
 з п оок кдмз д л - Онд з к м дтпп дмдмз гк п жбзбз пнгбз д мнбз
 отоб бнб пнкт п в б п в б б йптб взлм обз дойни п кйз(-

пп дмдмз йтк бтпмн- бмз дойни м пп бкдммнбз- О ддбмн-н п жм д
 з н п гнб дзвп - Вд мз дойздгдиоббз м знкм бзгнб онпнб -

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

жбзбз д вз йнбз- йкнм бткнбз бпдп г м жг б обнпнм о
 бнжп об ди лпкз бтгнп гбз д дмзи б пнкнд дмзз обн озг озг мнвз б
 обнпнм - пп дмдмз о взлм обз дойни п кйни тйпнп дммни ой й кйни(гк
 п жбзбз пнгбз д мнбз пкд дбнвн отоб б б йптб (- нлпкдйю

н дп жбзб з тпп dмдмзи о пнб дмни лпкзbtгни гк пкд дб
кнйвдб в жн дгпдмм з йнкдмм отов бнб гк п жбзbz пнгбзdмнобз
пнжбнмн мнвн обнк - нлпкдйю йбзбм з п оозбм тпп dмдмзи о
нк ни лпкзbtгни гбзdдмзи- пп dмдмз гк п жбзbz пнгбзdмнобз
отов бнб пнкт п в в п в в ойк гй лноб(-

жбзbzд йнпгзм зз гбзdдмзи- пн ндгдмзд токнд м мни пнкно
ппдп bobбзи бйк ди обп дйтб пйз бндп г м жг(йтб пйз пн
м йкнммни пкнойнобз ппднгнкдмзд ппдп bobбзи пп dйнл о нпнпни м птйт
джпппм л пп dйнл обп л к жм дл- пнойз bдммзomнвн л пп бни з
кдбни птйни б пнгбзdмг з мдпнгбзdмг лз дм о лдоб з о п ждв -

о мзд пп бни з кдбни мнвни лз дмди пнгбд дмм м п жни б онбд о
лдоб з о п ждв - жнн п жм дпп dйз дпджвзлм обз дойт ой й кйт м
лдобд з о ппнгбзdдмздп- п dйз м бн мноб нbb кйзб мз з ппзжпкдмз -

жбзbzд озкнб опнон мнобди- нгб вzb мзд б бзод з нbdзл мзд б
тппд- дпдгбзdдмз б бзод з тппд м птй м пдпдйк гзмд л к зйз(
пнгб вzb мзд б бзод обн к d (м мзжйни пдпдйк гзмд гдбн йз(
нbdзл мз б тппд к d о зжидм дио б онбни нпп гк птй з мнв
нbdзл мзд б тппд м мзжйз пто пнгмзл мзд мнв б бзод м
взлм обз дойни обдмйд гн пнозк мни б онб зж пнкндмз к d м
взлм обз дойнл йнжд мнвз жхзйозпнб м (овз мзд btкнбз о п жз мни
лпкзbtгни гбзdдмзи м dзбнбд з м опзмд(йнлпкдйю тпп dмдмзи о
в мбдж лз о змгзбзгт к мн пнгн п мни л оони гбзdдмз птй лз
пнбнпнб м лдобд м йкнм пнгойнйз он бжп нл птй(лдб мзд м збмнвн
л зж п жз м зо нгм пнкндмзи йнлпкдйю тпп dмдмзи
зжзп бдж мнвн бнждиоббз м нбгджм д л д м д вптпп о
тбджз зб зло бдпнл гбзdдмзи дж пнбдпз й дубб б пнкмдмз (
кдлдмб бкдбз дойни взлм обзйз пн бзпт пнгй йз«(ппзодг мз м
нгмни мнвд пзобнкдбнл« о нпнпни м птйт гк он п мдмз п бмнбдоз (-

жбзbzд б мнокзбнобз- пп dмдмз о мдппдгджм лз нб вн дмз лз
б пнкм дп д б пддзлд тлпдпдмни змбдмозбмнобз б он дб мзз о
м пп dмдмзп л з хзйо зди пнкндмзи бдж - нббнпмнд б пнкмдмз
взлм обз дойз тпп dмдмзи о тлдм зло змбдпб кнл нбг пн бзпт
йптвнбни бпдмзпнбйз«(- нлпкдйю тпп dмдмзи о нб вн дмзп
б пнкм дп д б пддзлдмдппдп бмнвн з змбдпб к мнвн лдбнгнб-

Модуль «Лёгкая атлетика»

жбзbzд б мнокзбнобз- дв о л йозл к мни ойнпноб б пддзлд
пнббнпмн-змбдпб к мнвн лдбнг - дв пн пдпдод мни лдобмнобз йпноонб и
дв(- Ак гйзи дв о п бмнлдпмни ойнпноб б п жм жм змбдмозбмнобз-
нббнпм и дв о ппдп bobбз лз б л йозл к мнл бдпнд- бмнлдпм и

пнбвнпм и дв о хзмкмл тойндмзді м пжм д гзовмзз(-
бмнлдім и дво гнпнкмзбджм л нб вн дмзді б пдзл д гннбй ж«-

жбзвз д озкнб опнон мнобди- Онд з км дпп дйнб дтпп дмдмз
огнпнкмзбджм л нб вн дмзді- п дйз ббдп огноб бмзді пнгбд дмм
ппдглдбнб- п дйз б пнктппзодгм л дбод о ппнгбз дмзді б пжм д
обнпнм (- Жпп взбмзд о пнокдгт зл опп взбмзді- п дйз б вкт змт
пн лдбнгт тг пмни бпдмзпнбйз- п дйз б б онбт о ппнгбз дмзді з
зжидмдмзді мпп бкдмзи пнбнпнб лз бпп бнз бкдбн мпп бни кдбни мнвд
з пнн ді гмн- дв о ппдп боббз лз- дв б вппйт о гнпнкмзбджм л
нб вн дмзді з джмдвн- нлпкдйо тпп дмдмзи о м збм лз л лз-
пп дмдмз о кнй кмл нб вн дмзді м л дм д втпп - нлпкдйо
озкнб тпп дмдмзи пн лдбнгт йптвнбни бпдмзпнбйз-

жбзвз д ойнпнбм опнон мнобди- дв м лдбод о л йозлкмни
ойнпнб з бдпнл о нпнпни м птйз з джнпп - Л йозлкми дв б
вппйт з о вппйз- нбвнпм и дв м йнпнбйз д гзовмзз о л йозлкмни
ойнпнб пнпплни м пнбнпнбд зон обпб (- дв о л йозлкмни
ойнпнб о нгт«- п дйз дпдж ой й кйт б л йозлкмнл бдпнд-
ойндмзді пдпднг ддб лмнвнойнйз з лмнвнойнйз пдпднг здб дво
тойндмзді- нгбз дм дз онпбзбм дзвп обхдб -

жбзвз д йнппгзм зз гбз дмзи- Онд з кзжпнб мм д йнлпкдйо
тпп дмдмзи мп жбзвз д йнппгзм зз пжм бб бо м номбдт дмнвн
л бдпз клнгткди Азлм обзй «з Онпбзбм дзвп «(-

Модуль «Зимние виды спорта»

жбзвз д б мнокзбнобз- дпдгбз дмз м к д о пбмнлдімни
ойнпнб б пдзл тлдідмни нк ни з от л йозлкмни
збмдмозбмнобз онпдбмнб бджмни ойнпнб -

жбзвз д озкнб опнон мнобди- дпдгбз дмз дм к д пннбкнвнлт
ойкнмт огнпнкмзбджм л нб вн дмзді- Ойнпнбмни пнг л обтп злз
ойнк ж зл внл двнл кдюдмйни« кн йни«- пп дмдмз б
бп моппбзпнбйдж«-

жбзвз д йнппгзм зз- пп дмдмз б пнбнпнб з оптой м к д
ппндж дпдж бнпнб «з ппднгкдмз дмднк з бп лпкзмнб-

Модуль «Спортивные игры»

ойдбнк- жбзвз д ойнпнбм опнон мнобди- Фнг з дв б
пжзм мпп бкдмз о л йозлкмни ойнпнб о бмджпм лз
нобмнбй лз з б пнкмдмзді пжзм жгмзи мппзлді пп дйз ббдп
мжг бпп бн бкдбн ппзодгмз (- ойнпдмз озжидмдмзді мпп бкдмз
гбз дмз - дв о л йозлкмни обнбни бдпнл(вно нпнпни м птйз з
джнпп - Бпп взбмзд ббдп огноб бмзді ппздмбзпнб кдбни пп бни(

птйни- Цджмн м и дв дпдгнб мзд ппн ндгдмз жг мм нбпдйноб
гзоб м зз кз нл з опзмни бпдп г(- дв о л йозл к мни ойнпноб о
ппдгб пзбдж м л б пнкмдмз дп лмнвнойнйноб- дпдгбз d дмз о тойнпдмз лз
з л йозл к мни ойнпноб ппзоб бм лз в лз кдб л з пп б л нйнол-
Бдгдмз д ойдб нк мнвн л о тойнпдмз дп з л йозл к мни ойнпноб -
п d йз ббдп м н дз мнв з м нгмни мнвдо лдб з о п ж дв - п d йз о
пнбпнб лз м бн мноб ппзждпкдмз - дпдг л гбтл птй лз нб вптгз
б л йозл к мнл бдпнд ппз бобпд мнл двд б йнкнмм - тб пйз бпдп г
м жг нйнол о пнокдгт зл п бйнол м 2 4 л- нгбз d м д з оппвзбм д
звп об хдб -

жбз бзд озкнб опнон мнобди- нлпкдйо тпп d мдмзи о
гнпнкмз бдж м л нб вн дмз дп м номбм д л д м д вптпп - Фнг з
пп d йз б вкт нйнол ппзодгд- п d йз м нгмни мнвд з н дз мнв о
ппнгбз d дмз дп бпдп г пн йптвт жидийни« м лдбдо пнбпнбнл м 07/ з
25/- п d йз дпдж ой й кйт б л йозл к мнл бдпнд м лдбд з о
пдпдгбз d дмз дп о гнпнкмз бдж м л нб вн дмз дп з джмдвн(- пп взб мзд
з опп взб мзд о пнокдгт зл тойнпдмз дп- Лмнвнойнйз о пнокдгт зл
тойнпдмз дп з тойнпдмз до пнокдгт зл б пнкмдмз дп лмнвнойнйноб- пнойз
м збмнвнл зжп жз м зо нгм пнкндмзи о п жз мни бп дйбнпзди
пнк б нгмни птйни з н дзлз птй лз обн озг бпнктппзодгд-

жбз бзд б мнокзбнобз- нббпм и дв о л йозл к мни ойнпноб о
тлм зло змбдпб кнл нбг - Ак гйзи дв пн лдбнгт мдпдп бмн-
змбдпб к мнвн тпп d мдмз - Ак гйзи дв б пдзлд нк ни з тлдпдмни
змбдмозбмнобз- Звп б ойдб нк о тбджз зб зло н лнл бпдпдмз
звп -

жбз бзд йнпгзм зз гбз d дмзи- пнойз ойдб нк мнвн л пн
мдпнгбз d мни з пнгбз d мни лз дмз- йпн бз дойдтпп d мдмз гбним дз
бним дйтб пйз бпдп г з м жг(- дв о бдм « пнббпдмз д гбз d дмзи
п пбм п (- дв пн взлм овз дойни ой лдийд пн взлм овз дойнлт пдбмт
п жмни б онб - п d йз пн пждбй л о зжидм дио лпкзбггни
гбз d дмзи- пнойз л кнвн л б обдмт нгмни птйни н дзлз птй лз(о
пнокдгт ди двн кнбкди н дзлз птй лз з нгмни птйни(пнокд нбойнй нб
обдм нб пнк (- Бдгдмз д л о зжидм дио пн йнол мгд ойнпноб з
м пп бкдмз дп пдпдгбз d дмз -

Утб нк- жбз бзд ойнпнобм опнон мнобди- Об пб зжп жз м
пнкндмзи о пнокдгт зл тойнпдмз дп- дв о л йозл к мни ойнпноб пн
пп лни о ноб мнбй лз пн обзобйт кнпйт жг ммнлт озвм кт(о
тойнпдмз лз п бй лз« зжидмдмз дп м пп бкдмз пдпдгбз d дмз - дв б
л йозл к мнл бдпнд- дв з нг опзмни бпдп г о зжидмдмз дп бдпн з

м пп бкдмз гбз d дмз пн пп лни пн йптвт жидийни«(- дв о
л йозл к мни ойнпноб о пнбнпнб лз м 07/ з 25/- п d йз дпджой й кйт
б л йозл к мнл бдпнд- п d йз пн п жидбй д м пп бни кдбни(мнвд л d гт
обндй онзмни бндп г- п d йз ббдп м н дз мнв з нгмни мнвд о
ппнгбз d дмз дп бндп г- г п пн л т б обдмйт б л йозл к мнл бдпнд-
Бдгдмз д л о ноб мнбй лз з тойнпдмз лз гпз кзмв« л о з жидмдмз дп
м пп бкдмз гбз d дмз - тб пйз бндп г м жг нй нл о пнокдгт зл
п бй нл- нгбз d м дз онпнбзбм дзвп об хдб -

жбз бз д озкнб оннон мнубди- нлпкдйю тпп d мдмзи о
гнпнкмз бдж м л нб вн дмз дп м номнбм д л д м д вптпп - Л мнвнойнйз
дпдж ппдп bobбз - Онп взб мзд о бнжб дмни ппп о пнокдгт зл
тойнпдмз дп пп d й нл б гкзмт з б б онбт- п d йз м н дз мнв о
гнпнкмз бдж м л нб вн дмз дп бндп г м жг б ппзодгд о ппнгбз d дмз дп
бндп г(-

жбз бз д б мнокзбнобз- бмнлдпм и дв м опдгмзд з гкзмм д
гзоб м зз- нббнпм д тойнпдмз о тлдм зло змбдпб кнл нбг -
нббнпм и дв м йнпнбйз д гзоб м зз о л йозл к мни ойнпноб з
тлдм зло змбдпб кнл нбг - Ак гйзи дв б пд d злд мдпдп бмн-
змбдпб к мнвн лдбнг - дпдгбз d дмз д м к d б пд d злд нк ни з
тл дпдмни змбдмозбмнобз -

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Б пджк в вдж дмз хзжв дойни йтк втп м тпнбмд опдгмдвн н двн
н п жнб мз т н т двно тгтв охнплзпнб м окдгт з д кз мнобм д
пджк в в 9

1) гражданского воспитания:

охнплзпнб мноб вп дг мойни пнжв зз н т двно й й йвзбмнвн з
нббдбоббдммнвн кдм пноозийнвн н дробб :

нонжм мз д обнз йнмовз вт з нмм пп б з н жммнобди тб д дмз д
жйнм з пп бнпп гй :

ппзм вэд вп гз з нмм м з нм к м н д джнбд дойз
втл мзобз дойз з гдпнп вэ дойз дммнобди:

внвнбмноб ппнвзбнобн в згджкнвзз йовплзжл м з нм кзжл
йодмнхн зз гзойпзлзм зз пн он з к м л пджзвзжм л п онб л
м з нм к м л ппзжм й л:

внвнбмноб бдбз онблдобмг гд вдж мноб б змбддо вп дг мойнвн
н дробб т оббнб в бо лнтпп бкдмзз б н п жнб вдж мни нпв мзж зз:

тл дмз д бжзлнгдиобнб в оон з к м лз змовз втв лз боннббдбоббзз о
з хтмй з лз з м жм дмз дп:

внвнбмноб й втл мз в пмни з бнжнмб пойни гд вдж мнобз:

2) патриотического воспитания:

охнплзпнб мноб пноозийни вп дг мойни згдмвз мнобз
п впзпнвзжл тб д дмз й обндлт м пнгт тбобб нббдбоббдммнобз пдпд
нгзмни вппгнобз ж обни йп и обн нгзмт обни ж й з йтк втпт
ппн кндз м обн ддлмнвнм з нм к мнвн м пнг ноозз:

дммнобмнд нбмн дмз д й вногт поббдмм л озлбнк л зовнпз дойнлт з
ппзпнгмнлт м окдгз п л вмзй л вп гз з л м пнгнб ноозз
гнобзд дмз л ноозз б м тйд зойтооббд онпвд вд мнжнвз втгд:

згдимг т дгг ммноб внвнбмноб й октд дмз з ж з вд вд добб
нббдбоббдммноб ж двн отг т:

3) духовно-нравственного воспитания:

нонжм мз дгт нбм дммнобди пноозийнвн м пнг :

охнплзпнб мноб мп боббдммнвн онжм мз вэ дойнвн пнбдг дмз :

опнон мноб н дмзб в оз вт з з ппзмзл в нонжм мм д пд дмз
ппз дмвзпт о м лпн к мн-мп боббдмм дмпл з дммнобз:

нонжм мз дкз мнвн бйк г б пновпндмз д тобни збнвн тгт двн:

нббдбоббдммнд нбмн дмз д й обнз л пнгз вдж л онж мз оді з м номбд
нонжм ммнвн ппз м в з дммнобди оді димни дзжмз б оннббдбоббзз о
вп гз з лз м пнгнб ноозз:

4) эстетического воспитания:

обдвз дойнд нбмн дмз д й лзпт бйк обдвзйт б м т мнвн з
вд мз дойнвн ббнп добб оннпв вптг н доббдмм нбмн дмзи:

оннон мноб бноппзмвл б п жз м д бзг зойтообб вп гз зз з
ббнп доббн обндвн з гптивз м пнгнб н т в лн з нм к мнд бнж диоббз д
зойтообб :

т ддг ммноб б жм злнобз гк кз мнобз з н добб нбд доббдммнвн з
лзпнбнвн зойтообб вмз дойз йтк втпм вп гз зи з м пнгмнвн
ббнп дробб :

внбнбмноб й о лнб п ддмз б п жм бзг зойтообб обпдлкдмз д
ппн бк в й дробб ббнп дойни кз мнобз:

5) физического воспитания:

ох нплзпнб ммноб жнпнбнвн з джнп омнвн н п ж дзжмз
нббдбоббдммнвн нбмн дмз й обндіт жнпнб :

пнбпд мноб б хзжв дойнл онбдп дмоббнб мзз жм в з

оннпвз бмн-нжнпнбз вдж мни гд вдж мноб :

йвзбмнд мдппз в з д бпдгм ппзб дй з з м х нпл ппз змдмз бпдг
хзжв дойнл т з поз з дойнл т жнпнб :

6) трудового воспитания:

внбнбмноб й вптгт нонжм мз д ппзн пдв мм тлдмзи з м б йнб
вптгнк з д:

внбнбмноб й йвзбмни гд вдж мнобз вд мнкнвз дойни з он з к мни
м пп бкдммнобз: оннон мноб змз ззпнб в пк мзпнб в з о лнобн вдж мн
б пнкм в в йт гд вдж мноб :

з мвдпдо й п жз м л охдп л ппнх доознм к мни гд вдж мнобз тлдмз д
онбдп в нонжм мм и б нп тгт ди ппнх доозз з пд кзжнб б в
он оббдмм ддзжмдмм дпк м :

внбнбмноб з оннон мноб й н п жнб мз з о лнн п жнб мз м
ппнб д дмз з боди дзжмз:

7) экологического воспитания:

ох нплзпнб ммноб йнкнвз дойни йтк втп пнмзл мз д бкз мз
он з к мн- йнмнлз дойз ппн доонб м онобн мз д ппзпнгмни з он з к мни
опдг нонжм мз двкн к мнвн п йвдп йнкнвз дойз ппн кдл:

пк мзпнб мз д з нот доббкдмз д гдиоббз и б нйптд ди опдг д м номбд
жм мз дкди тобни збнвн п жбз в з джнбд дробб :

йвзбмнд мдппз в з д гдиоббз и ппзмно з бпдг нйптд ди опдг д:

тл дмз д ппнвмнж пнб в мд к вппз в м д йнкнвз дойз д пнокдгобз
ппдгппз мзл дп гдиовбзи ппдгнбп в з :

п о зпдмз днп в гд вдж мнобз йнкнвз дойни м пп бкдммнобз -

8) ценности научного познания:

ох нплзпнб ммноб лзпнбнжидмз оннббдбоббт двн онбпдл дммнл т
тпнбм п жбз в з м тйз з н доббдммни пп йвзйз номнб ммнвн м гз кнвд
йтк втп опнон оббт двн нонжм мз обндвн лдуб б пнкзйтк втпмнл лзпд
онбдп дмоббнб мз д ж йнбни з з в вдж ойни йтк втп й й опдгобб
бжзлнгдиовбз лддгтк г лз з пнжм мз дп лзп :

нонжм мз д дммнобз м т мни гд вдж мнобз: внвнбмноб нот доббк в
ппндйвмг з зоокдгнб вдж ойт гд вдж мноб змгзбзгт к мн з б втпнд-

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Б пджтк в в дзж дмз хзж дойни йтк втп м тпнбмд опдгмдвн н двн
н п жнб мз т н т двно тгтв ох нплзпнб м пнжм б вдж м д
тмзбдо к м дт д м дгдиовбз йнллтмзй в збм дтмзбдо к м дт д м д
гдиовбз пдвтк в збм д тмзбдо к м д т д м д гдиовбз онблдобм
гд вдж мноб -

Познавательные универсальные учебные действия

н т двно тгтв ох нплзпнб м *следующие базовые логические
действия* й й об пнжм б вдж м тмзбдо к м т д м гдиовбзи9

о лновн вдж мн хнплткзпнб в з йвт кзжпнб в ппн кдпт
п оол втзб в д бодовнпнммд:

тоб м бкзб в от доббдмм и ппзжм й зкз номнб мз гк оп бмдмз
йк оозхзй зз з н н дмз :

нппдгдж в джз гд вдж мнобз жг б в п п лдвп з йпз в дпзз з
гнобз д дмз :

б бк в жйнмнл дпмнобз з ппнвзбнпд з бп оол втзб дп бкдмз :
п жп в б в пк м пд дмз ппн кдп от внл м кзж злд з о
л в дпз к м з мдп в дпз к м пдотпонб:

бмноз в йнпдйвзб бгд вдж мноб н дмзб в оннббдбоббз дпджтк в внб
дж л н дмзб в пзойз пнокдгоббзи гд вдж мнобз:

йннпгзмзпнб в з б пнкм в п нвт б токнбз пд к мнвн
бзпвт к мнвн з йнл змзпнб ммнвн бжзлнгдиовбз :

п жбзб в йпд в збмндл кдмз дпз пд дмзз дзжидмм ппн кдп -

н т двно тгтв ох нплзпнб м окдгт з д *базовые
исследовательские действия* й й об пнжм б вдж м тмзбдо к м
т д м гдиовбзи9

бк гдб м б й лз т д мн-зоокдгнб вдж ойни з ппндйбмни гд вдж мновз
м б й лз п жид дмз ппн кдл: опнон мнов з внбнбмнов й
о лновн вдж млт пнзойт лдбнгнб пд дмз пп йвз дойз жг ппзлмдмз
п жз м лдбнгнб пнжм мз :

нбк гдмз д бзг лз гд вдж мновз пн пнкт дмз мнбнвн жм мз двн
змбдппдб зз ппдн п жнб мз з ппзлмдмз б п жз м т д м
озбт з б вл зокдппз онж мзз т д м зонз км ппндйбнб(:

хнплзпнб мзд м т мнвн взн л кдмз бк гдмз д м т мни
бдплзмнкнвз ди йк дб лз пнм влз лз з лдбнг лз:

ов бзб з хнплткзпнб в он оббдмм д жг з б н п жнб вдж мни
гд вдж мновз з дзжидмм озбт з :

б бк в ппз зммн-окдгоббдмм д обж з йбт кзжпнб в жг т
б гбзв в взнбвж д пд дмз м нгзв пвтлдмб гк гнй ж вдж обб
обнз тббдпгдмз и жг б в п п лдбп з йпз влпзз пд дмз :

м кзжпнб в пнкт дмм д б нгд пд дмз жг з пджк в в
йпз вл дойз н дмзб в з гновнбдпмнов ппнвмнжпнб в зжидмдмз д б мнб
токнбз :

г б в н дмйт мнб л озбт з л н дмзб в ппзн пдб мм ипп в:

нот дробк в дкдм пп бкдмм и пнзой пдпдмно опдгобб з опнон нб
гдиовбз б ппнх доознм к мт опдгт:

тлдб пдпдмноз в жм мз б пнжм б вдж мт з пп йвз дойт н к овз
дзжидгд вдж мновз:

тлдб змбдвпзпнб в жм мз зжп жм ппдглдбм н к обди:

б гбзв в мнб дзгдз ппдгк в в нпзвзм км дпнг нг з пд дмз :
ов бзб ппн кдл з жг з гнптой зд к вдпм влбм дпд дмз -

н т двно тгтб охнплзпнб м окдгт з д *умения работать с
информацией* й й ов пнжм б вдж м тмзбдио км т д м гдиовбз и9

бк гдб м б й лз пнкт дмз змхнпл зз зжзобн мзйно п жм влпнб
о лновн вдж мн нот дробк в пнзой м кзж озобдл влж з з
змбдппдб з змхнпл зз п жз м бзгнб з хнпл ппдгоб бкдмз :

онж б в вдийов б п жз м хнпл в о т вл м жм дмз
змхнпл зз з дкдбни тгзвнпзз б зп нпвзл к мт хнплт
ппдгоб бкдмз з бзжт кзж зз:

н дмзб в гновнбдпмнов кдвз влмнов змхнпл зз д оннббдбоббз д
пп бнб лз лнп к мн- вл дойзл мнпл л:

зоннк жнб в опдгобб змхнпл знмм з йнллтмзй знмм
вд мнкнвзи б пд дмзз йнвмз влбм йнллтмзй влбм з нпв мзж знмм
жг о он к гдмз дл влд нб мзи пвнмнлзйз вл мзйз джп омновз

вз вз дм пдотпоно дпдд дмз пп бнб з вэ дойз мнпл мнпл
з мх нпл з нммни джнп омновз:

бк гдб м б й лз п опнжм б мз з ж з в з мх нпл з з
з мх нпл з нммни джнп омновз кз мновз -

Коммуникативные универсальные учебные действия

н т двно тгтб ох нплзпнб м окдгт з д тлдмз н дмз й й
об йнллтмзй вэбм тмзбдю к м т д м гдиовбзи9

нот дуббк в йнллтмзй зз бнбод ох дп дзжмз:

п опнжм б в мдбдп к м д опдгобб н дмз пнмзл в жм дмз д
он з к м жм йнб п опнжм б в ппдгпно кйз йнмхкзйбм оз вт зи з
ол в в йнмхкзйб :

бк гдб п жз м лз опнон лз н дмз з бжзлнгдиовбз :

пвтлдмзпнб мнбдвз гз кнв тлдб ол в в йнмхкзйбм доз вт зз:

п жб пмтвн з кнвз мн зж в в обн вн йт ждмз о зоннк жнб мз дп
ж йнб опдгобб-

Регулятивные универсальные учебные действия

н т двно тгтб ох нплзпнб м окдгт з д тлдмз
самоорганизации й й об пдвтек вэбм тмзбдю к м т д м гдиовбзи9
о лновн вдж мн нот дуббк в пнжм б вдж мт гд вдж мнов б бк в
ппн кдп об бз в з хнплткзпнб в он оббдмм д жг з б н п жнб вдж мни
гд вдж мновз з дзжмдмм оз вт з :

о лновн вдж мн онов бк в пк м пд дмз ппп кдп о т внл
злд з о пдотпонб он оббдмм бнжннд мновди з ппдгпн вдмзи:

г б в н дмйт мнб л оз вт з л:

п о зп в п лйз т д мнвн ппдглдб м номнбдкз м ппдгпн вдмзи:

гдж в нонжм мм и б нп пвтлдмзпнб в двн п в нббдвоббдммнов
ж пд дмз д:

н дмзб в ппзн пдб мм и нп в:

опнон оббнб в хнплзпнб мз з ппп бкдмз зппйни птгз зз б
п жм н к об жм мзи:

пновн мнпнб в обни н п жнб вдж м и з йтк втпм и тпнбдм :

н т двно тгтб ох нплзпнб м окдгт з д тлдмз
самоконтроля, принятия себя и других й й об пдвтек вэбм
тмзбдю к м т д м гдиовбзи9

г б в н дмйт мнб л оз вт з л бмнов в йнппдйвзб б гд вдж мнов
н дмзб в оннббдвоббздпджк в внб дк л:

бк гдб м б й лз пнжм б вдж мни пдх кдйозз й й нонжм мз дп
онбдп дп гдиовбзи з л окз вдж м ппп доонб з пджк в внб з
номнб мзи:

зопнк жб в ппз л пдхкдйозз гк н дмйз оз вт зз б нп бдпмнвн
пд дмз :

тлдб н дмзб в пзойз з обндбпдпдмнн ппзмзл в пд дмз пн з
омз d дмз :

ппзмзл в лнвзб з пвтлдмб гптивз ппз м кзжд пджк в вно
гд бдж мновз:

ппзмзл в од пнмзл обнз мдгноб вйз з гновнзмобб :

ппзмзл в лнвзб з пвтлдмб гптивз ппз м кзжд пджк в вно
гд бдж мновз:

ппзжм б в обн пп бнз пп бн гптивз м н з йз:

п жзб в опнон мнов пнмзл в лзпопнжв зз гптивнвн джнбдй -

н т двно тгтв охнплзпнб м окдгт з д тлдмз *совместной*
деятельности й й об йнллтмзй вбм тмзбдоу к м т д м
гдиовбзи9

пнмзл в з зопнк жб в ппдзлт дубб йнл мгмни з змгзбзгт к мни
п нб :

б зп в бдп вйт з лдбнг онблдобм гдиовбзи о т влн н з
змбдпдонб з бнжннд мновдпй d гнвн кдм йнккдйвзб :

ппзмзл в дкз онблдобмни гд бдж мновз нпв мзжб б в з
йннпгзмзпнб в гдиовбз пн д гновз d дмз 9 онов бк в пк м гдиовбзи
п оппдгк в пнкз о т влн лмдмзп т обмзйнб н от d г в пджк в в
онблдобмни п нб :

н дмзб в й дуббн бйк г обндвн з й d гнвн т обмзй йнл мг б
н зипджк в впппжп нб мм л йпзвдпз л:

ппдгк в в мнб д ппндйб н дмзб в згдз о пнжв зз мнбзжм
ппзвзм к мновз пп йвз дойни жм злнобз:

нот дуббк в пнжв вбмнд обп вdvз дойнд пнбдгдмзд б п жз м
оз вт з : ппн бк в ббпн дуббнз бнн п d дмзд в змз з вбм л -

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

йнм т н т дмз *в 10 классе* н т зпо пнкт з в окдгт з д
ппдглдбм д пджк в в пн нбгдк м л бдп л ппнвп лл пн хзжв дойни
йтк втпд-

Раздел «Знания о физической культуре»:

п йвдпзжб в хзжв дойт йтк втпт й й бкдмзд йтк втп д
м пп бкдмз з хнпл ппв мзж зз пнк з жм дмзд б d зжмз онбпдпдмннвн
джнбдй з н дубб :

ппздмвзпнб в о б номнбм об в Удгдп к мнвн жйнм
хзжв дойни йтк втпдз оппнвдб ноозийни Удгдп зз« птйнбнгоббнб в о

злз ппз нпв мзж зз йвз бмнвн нбг б п жмнн п жм х нпл
хзжйтк втпмн-нжнпнбз вдж мни з онпнбз бмн-л оонбни гд вдж мновз:

пнкндз вдж мн н дмзб в обж онбпдидмм нжнпнбз вдж м озобди
хзжв дойни йтк втп з жнпнб джнбдй п ойп б в з джбнд
м жм дмз д з х нпл нпв мзж зз бнжннд мнов зоннк жб в гк
о лновн вдж м жм взи о т внл змгзбзгт к м змбдидонб з
хтмй з нм к м бнжннд мновди-

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

ппндйвзпнб в гнотвнбт гд вдж мнов о бйк дмзди б д онгдид мзд
п жмнн п жм х нпл йвз бмнвн нбг впдмзпнбн м з нжнпнбз вдж м
жм взи хзжйтк втпмн-л оонб лдпппз взи з онпнбзбм онпдбмнб мзи:

йнмвпнкзпнб в пнй ж вджз змгзбзгт к мнвн жнпнб з
хтмй з нм к мнвн оновн мз нпв мзж зоннк жб в з ппз пк мзпнб мз
онгдид мз з м пп бкдммновз о лновн вдж м жм взи йнмгз з нмни
впдмзпнбйни н дмидд хх дйвз бмновз:

пк мзпнб в озобдидт нпв мзж з жм взи йнмгз з нмни
впдмзпнбйни пнг зп в онгдид мзд з йнмвпнкзпнб в м пп бкдммнов
впдмзпнбн м бнждиовбзи м пнб дмз дхзж дойни п нвнопнн мновз з
б пнкмдмз дмнпл нлпкдйо Анвнб й вптгт з н нпнмд«-

Раздел «Физическое совершенствование»:

б пнкм в тпп дмдмз йнппзвзпт ди з ппнхзк йвз дойни
м пп бкдммновз зоннк жб в з б пддзлд т д мнвн гм з озобдид
о лновн вдж м нжнпнбз вдж м жм взи:

б пнкм в йнлпкдйо тпп дмдмзи зж онбпдидмм озобди
нжнпнбз вдж мни хзжв дойни йтк втп зоннк жб в з гк
о лновн вдж м жм взи о т внл змгзбзгт к м змбдидонб б хзжв дойнл
п жбз взз з хзжв дойнл онбди дмоббнб мзз:

б пнкм в тпп дмдмз н дхзжв дойни пнгвнбнбйз зоннк жб в з б
пк мзпнб мзз йнмгз з нмни впдмзпнбйз:

гдлнмобпзпнб в номнбм д вд мз дойзд з в йвз дойзд гдиовбз б
звпнб бзг онпнб б токнбз т д мни з онпдбмнб вдж мни гд вдж мновз
нот дуббк в отгдиовбн пн нгмнлт зжнобндмм бзгнб хтв нк бнкди нк
ойдб нк(:

гдлнмобпзпнб в ппзпнов пнй ж вджди б п жбз взз номнбм
хзжв дойз й дубб пджк в внб б вдовнб жг мз нлпкдйо Анвнб й
вптгт з н нпнмд«-

йнм т н т дмз в 11 классе н т зию пнкт з в окдгт з д
ппдглдбм д пджк в в пн нбгдж м л вди л ппнвп лл пн хзжв дойни
йтк втпд9

Раздел «Знания о физической культуре»:

п йбдпзжб в г пб з нпв мзжй хзжв дойзл м вптжй л й й
номнбт тйпдпкдмз жнпнб т зб б в д в п ппз пк мзпнб мзз
о лновн вдж м жм взи йнмгз з нммни впдмзпнбйни:

пнкндз вдж мн н дмзб в пнк хзжв дойни йтк втп б м т мни
нпв мзж зз вптг ппнхзк йвзйд ппнх доознм к м ж нкдб мзи з
нпвзлзж зз п нвнопнон мновз ппдгтппдг дмзз п ммдвн ов пдмз з
он п мдмзз вбнп дойнвн гнквнкдвз :

б бк в бнжнндм д ппз зм бнжмз ймнбдмз вл бл бн бпдл
о лновн вдж м жм взи хзжв дойни йтк втпни з онпнбнл
птйнбнгобнб в о пп бзк лз з ппдгтппдг дмзз з нй жмз пдпбни
пнлн з -

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

пк мзпнб в нжнпнбз вдж м д лдпппз вз б пддзлд т д мни з
вптгнбни гд вдж мновз о дк ппнхзк йвзйз тловбдммнвн з хзжв дойнвн
твнлкдмз нпвзлзж зз п нвнопнон мновз з хтмй знм к мни йвзбмновз
номнбм поз з дойз ппн доонб:

нпв мзжб б в з ппнбнгз в од мо пдж йо зз мм ппн дгтп з
о лнл оо d о дк бноов мнбкдмз нпв мзжй пнокд тловбдмм з
хзжв дойз м вптжй:

ппнбнгз в о лновн вдж м д жм вз пн пнгвнбнбйд й топд мнлт
б пнкмдмз мнпл вzbм впд нб мзи йнлпкдйо Анвнб й вптгтз н ппнмдк
пк мзпнб в з онгдпд мзд з хзжв дойзд м вптжйз зо нг зж
змгзбзгт к м пджк в внб б вдовнб зоп в мз -

Раздел «Физическое совершенствование»:

б пнкм в тпп dмдмз йнппзвзпт ди з ппнхзк йвз дойни
м пп бкдммновз зопнк жб в з б пддзлд т д мнвн гм з озобдлд
о лновн вдж м нжнпнбз вдж м жм взи:

б пнкм в йнлпкдйо тпп dмдмзи зж онбпдлдмм озобдл
нжнпнбз вдж мни хзжв дойни йтк втп зопнк жб в з гк
о лновн вдж м жм взи о т внл змгзбзгт к м змбдпдонб з
пнвпд мновди б хзжв дойнл п жбз вzbз з хзжв дойнл онбдп дмоббнб мзз:

гдлнмобпзпнб в вд мзйт ппз лнб з ж зbm гдиовбзи зж
бкдвз дойз дгзмн нповб б пнкм в з бнбжзлнгдиовбзз о п пвм пнл:

гдлнмобпзпнб в номнбм д вд мз дойзд з в йвз дойзд гдиовбз б
звпнб бзг онпнб б пнкм в з б токнбз т д мни з онпдбмнб вдж мни
гд вдж мновз хтв нк бнкди нк ойдов нк(:

б пнкм в йнлпкдйо хзж дойз тпп d мдмзи м п жбз вэд номнбм
хзж дойз й добб гдлнмобпзпнб в дd двнгм д ппзпноб б вдобнб
жг мз нлпкдйо Анбнб й вптгт з н нпнмд«-

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Уз жв дой йтк втп й й он з к мнд бкдмз д	5	0	0	
1.2	Уз жв дой йтк втп й й ондгоббн тйпдпкдмз жнпнб дкнбдй	3	2	1	
3 внвн пн п ж дкт		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Уз жйтк втпмн-нжнпнбз вдж м д лдпнпз вэ б токнбз йвз бмнвн нбг з гнотв	10	0	1	
3 внвн пн п ж дкт		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Уз жйтк втпмн-нжнпнбз вдж м гд вдж мнов	6	0	2	
3 внвн пн п ж дкт		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лнгтк Опнпвзбм дзвп «- Утб нк	10	0	4	

2.2	Л н г т к О н н п в з б м д з в п «- о й д в н к	10	0	3	
2.3	Л н г т к О н н п в з б м д з в п «- Б н к д и н к	12	0	4	
З б н в н п н п ж д к т		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Л н г т к к б в д к м п н г в н в н б й «	12	0	0	
З б н в н п н п ж д к т		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	О н н п в з б м п н г в н в н б й	16	0	6	
4.2	ж н б х з ж д о й п н г в н в н б й	18	1	13	
Итого		34			
Ш д д К з ц д о в б Ц о б А л л д		102	3	34	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Жнпнб и н п жд з жмз онбпдл дммнвн джнбдй	6	4	0	
1.2	пнх з к йвзй бп бл вжж з нй жмз д пдпнбни пнлн з бн бпдл жм взи х з жв дюйни йтк втпни	4	0	3	
3 внвн пн п ж дкт		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Онбпдл дмм днжнпнбз вдж м дл дфнг з ппн дгтп б пдл злд жнпнбнвн н п ж д з жмз	6	0	1	
2.2	О лновн вдж м пнгвнбнбй й б пнкмдмз мнпл вжбм впд нб мзи йнлпкдю Анвнб й вптгт з н ппнмдж	2	0	0	
3 внвн пн п ж дкт		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Узйтк втпмн-нжнпнбз вдж м гд вдж мнов	6	0	3	
3 внвн пн п ж дкт		6			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность							
2.1	Л н г т к	О н н п в з б м	д з в п «- У т б н к	10	0	5	
2.2	Л н г т к	О н н п в з б м	д з в п «- о й д б н к	10	0	4	
2.3	Л н г т к	О н н п в з б м	д з в п «- Б н к д и н к	12	0	3	
3 в н в н п н п ж д к т				32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность							
3.1	Л н г т к	в к д в з	д о й з д д г з м н н п о в б «	12	2	9	
3 в н в н п н п ж д к т				12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»							
4.1	О н н п в з б м п н г в н в н б й			16	0	6	
4.2	ж б х з ж д о й п н г в н в н б й			18	0	13	
Итого				34			
Ш Д Д К З Ц Д О В Б Ц О Б А Л Л Д				102	6	47	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	З обнйз бнжмз ймнбдмз йтк бтп й й он з к мнвн бкдмз	1	0	0		
2	тк бтп й й опнон п жбз бз джнбдй	1	0	0		
3	Жнпнб и н п ждз жмз й й токнбз д йбз бмни д з жмдг д бдж мновз джнбдй	1	0	0		
4	омнбм дм пп бкдмз з х нпл нпв мзж зз хзж дойни йтк бтп б онбпдд дммнл н дуббд	1	0	0		
5	Бодинооз и ойз и х з жйтк бтпмн-опнпвзбм и йнлпкдйо Анбнб й бптгт з н нпнмдк АВ (	1	0	0		
6	Узжв дой йтк бтп з хзж дойнд жнпнб д	1	0	0		
7	Узжв дой йтк бтп з поз з дойнд жнпнб д	1	0	0		
8	Узжв дой йтк бтп з он з к мнд жнпнб д	1	0	0		
9	омнб нпв мзж зз н п ж дз жмз онбпдд дммнвн джнбдй	1	0	0		
10	пндйбз пнб мз дз мгзбзгт к мни гнотвнбни гд бдж мновз	1	0	0		

11	нмвпнк оновн мз жнпнб б ппн доодо лновн вдж м жм взи нжнпнбз вдж мни хзжв дейни йтк втпни	1	0	0		
12	нмвпнк оновн мз жнпнб б ппн доодо лновн вдж м жм взи нжнпнбз вдж мни хзжв дейни йтк втпни	1	1	0		
13	ппдгдждмз доновн мз жнпнб о пнлн хтмй з нм км ппн	1	0	0		
14	ппдгдждмз доновн мз жнпнб о пнлн хтмй з нм км ппн	1	0	1		
15	дмзб мзд вджт двн оновн мз нпв мзжт о пнлн от дйвзбм з н дйвзбм пнй ж вджди	1	0	0		
16	дмзб мзд вджт двн оновн мз нпв мзжт о пнлн от дйвзбм з н дйвзбм пнй ж вджди	1	0	0		
17	пв мзж з з пк мзпнб мзд жм взи йнмгз з нммни впдмзпнбйни	1	1	0		
18	пв мзж з з пк мзпнб мзд жм взи йнмгз з нммни впдмзпнбйни	1	0	0		
19	пп дмдмз гк ппнхзк йвзйз м пт дмз з йнппдй зз но мйз	1	0	1		
20	пп дмдмз гк ппнхзк йвзйз пдпдм пп дмдмз нпв мнб жидмз з л нпнпмн-гбзв вдж мнвн пп п б ппз гкз вдж мни п нвд ж йнлп вдпнл	1	0	0		

21	нлпкдйю тпп dмдмзи бждвз дйни взлм обйз гк жм взи йнмгз знмни впдмзпнбйни	1	0	0		
22	нлпкдйю тпп dмдмзи бждвз дйни взлм обйз гк жм взи йнмгз знмни впдмзпнбйни	1	0	1		
23	нлпкдйю тпп dмдмзи пн мни взлм обйз гк жм взи йнмгз знмни впдмзпнбйни	1	0	0		
24	нлпкдйю тпп dмдмзи пн мни взлм обйз гк жм взи йнмгз знмни впдмзпнбйни	1	0	1		
25	Вд мз дй пнгвнбнбй бхтб нкд	1	0	0		
26	В йвз дй пнгвнбнбй бхтб нкд	1	0	1		
27	жбз вэдозкнб з ойнпнбм опнон мновди опдговб лз звп хтб нк	1	0	0		
28	жбз вэдйинпгзм знмм опнон мновди опдговб лз звп хтб нк	1	0	1		
29	жбз вэдб мнокзбновз опдговб лз звп хтб нк	1	0	0		
30	Онбдп дмоббнб мздвд мз дйз гдиовбзи бпдпдг дл обн м лдубд з бгбз dдмзз	1	0	0		
31	Онбдп дмоббнб мздвд мзйз бдгдмз д л з бнбжзлнгдиовбзз о п пбмдпнл	1	0	0		
32	Онбдп дмоббнб мздвд мзйз тг п пн л т бгбз dдмзз	1	0	1		
33	Впдмзпнбн м дзвп пн лзмз-хтб нкт	1	0	1		

34	Вд мзй отгдиовб звп хтб нк	1	0	0		
35	Вд мз дой пнгвнбнбй б ойдб нкд	1	0	0		
36	В йвз дой пнгвнбнбй б ойдб нкд	1	0	0		
37	жбз вэд ойниновм з озкнб опнон мнобди опдговб лз звп ойдб нк	1	0	0		
38	жбз вэд йннигзм з нмм опнон мнобди опдговб лз звп ойдб нк	1	0	1		
39	жбз вэдб мнокзбнобз опдговб лз звп ойдб нк	1	0	0		
40	Онбди дмоббнб мздвд мзйз бдгдмз д л з бнбжз лнгдиовбзз о п пбмдинл	1	0	0		
41	Онбди дмоббнб мздвд мзйз пной л б йнипжмг б гбз д дмзз	1	0	0		
42	Онбди дмоббнб мздвд мзйз пной л б йнипжмг б гбз д дмзз	1	0	1		
43	Впдмзпнбн м дзвп пн ойдб нкт	1	0	0		
44	Вд мзй отгдиовб звп ойдб нк	1	0	1		
45	Вд мз дой пнгвнбнбй б бнкди нкд	1	0	0		
46	В йвз дой пнгвнбнбй б бнкди нкд	1	0	1		
47	дхзжв дой пнгвнбнбй опдговб лз звп бнкди нк	1	0	0		
48	жбз вэд ойниновм опнон мнобди опдговб лз звп бнкди нк	1	0	1		
49	жбз вэд озкнб опнон мнобди опдговб лз звп бнкди нк	1	0	1		

50	жбз бз д йннпгз м з нмм опнон мнобди опдгобб лз з вп бнкди нк	1	0	0		
51	жбз бз д б мнокзбнобз опдгобб лз з вп бнкди нк	1	0	0		
52	Онбдп дмоббнб мз д бд мз йз м п г двн тг п	1	0	0		
53	Онбдп дмоббнб мз д бд мз йз нгз мн мнвн кнй	1	0	0		
54	Онбдп дмоббнб мз д б йбз дйни гдиоббзи бн бпдп ж з б з м п гдмз б токнбз т д мни з з впнбни гд бдж мнобз	1	0	0		
55	Впдмз пнбн м дз вп пн бнкди нкт	1	0	1		
56	Вд мз й отгдиобб з вп бнкди нк	1	0	0		
57	Вд мз й джнп омнобз м жм бз пк б мз л б оодимд	1	0	0		
58	Вд мз й пак б мз д п оонл м опзмд пнгбнг з д тпп дмдмз м ойнк д дмз д	1	0	0		
59	Вд мз й пак б мз д п оонл м опзмд пнгбнг з д тпп дмдмз о пнгйк дмз дп п нб птй з мнв	1	0	0		
60	Вд мз й пак б мз д п оонл м опзмд пдпдгбз д дмз д б пнкмни йннпгз м зз	1	0	0		
61	Вд мз й пак б мз д п оонл м опзмд пдпдгбз д дмз д б пнкмни йннпгз м зз	1	0	0		
62	т дмз дз жйпдпкдмз доб пб он	1	0	0		

	об пвнбни бгл					
63	Онбдп дмоббнб мз д бд мз йз пп д й б бнгт бмз жмнв лз	1	0	0		
64	Онбдп дмоббнб мз д бд мз йз пп д й б бнгт бмз жмнв лз он об пвнбни бгл	1	0	0		
65	Онбдп дмоббнб мз д бд мз йз пп д й б бнгт бмз жмнв лз о мд нк ни пп д йнбни б йз	1	0	0		
66	Онбдп дмоббнб мз д бд мз йз пп д й б бнгт бмз жмнв лз о мд нк ни пп д йнбни б йз	1	0	0		
67	З вп ол нл м бнгд	1	0	0		
68	З вп ол нл м бнгд	1	0	0		
69	Онпвзбм пнгвнбнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт онпв	1	0	0		
70	Онпвзбм пнгвнбнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт онпв	1	0	0		
71	Онпвзбм пнгвнбнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт онпв	1	0	0		
72	Онпвзбм пнгвнбнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт онпв	1	0	0		
73	Онпвзбм пнгвнбнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт онпв	1	0	0		
74	Онпвзбм пнгвнбнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт онпв	1	0	0		
75	Онпвзбм пнгвнбнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт онпв	1	0	0		
76	Онпвзбм пнгвнбнбй ОУ (пн	1	0	0		

	з ж п ммнлт бзгт оннпб					
77	Оннпбзбм пнгвнбнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт оннпб	1	0	0		
78	Оннпбзбм пнгвнбнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт оннпб	1	0	0		
79	обз д б онпдбмнб мз	1	0	1		
80	обз д б онпдбмнб мз	1	0	1		
81	обз д б онпдбмнб мз	1	0	1		
82	обз д б онпдбмнб мз	1	0	1		
83	Отг диоббн онпдбмнб мз и	1	0	1		
84	Отг диоббн онпдбмнб мз и	1	0	1		
85	Жм мз н АВ	1	1	0		
86	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9 дв м 5/ л зкз 0// л	1	0	0		
87	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9 дв м 5/ л зкз 0// л	1	0	1		
88	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9 дв м 1/// л зкз 2/// л	1	0	0		
89	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9 дв м 1/// л зкз 2/// л	1	0	1		
90	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9 пноо м 2 йл зкз 4 йл	1	0	1		

91	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9 дв м к d 2 йл зкз 4 йл	1	0	1		
92	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9 нгб вzb мздзжбзо м б онйни пдідйк гзмд- бнй вzb 05 йв- Овз мздз п жвз мздпті б тнпід кдd м пнкт	1	0	0		
93	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9 нгб вzb мздзжбзо м б онйни пдідйк гзмд- бнй вzb 05 йв- Овз мздз п жвз мздпті б тнпід кдd м пнкт	1	0	1		
94	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9 нгб вzb мздзжбзо кдd м мзжйни пдідйк гзмд8/ ол	1	0	1		
95	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9 йкнм бпдідг зжпнкндмз обн м вzлм обз дойни ой л д	1	0	1		
96	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9 п dнйб гкз мт о лдоb бнк йнл гбтл мнв лз	1	0	1		
97	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9 нгмзл мзд bткнбз зжпнкндмз	1	0	1		

	кдд м опзмд					
98	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9Л дб мз д л бдонл 4// в г(6// в (	1	0	1		
99	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9Обпдж пмдбл бзй зкз кдйбпнммнднпгдз д(	1	0	1		
100	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9Цджмн м и дв 2) 0/ л	1	0	1		
101	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9 к б мз д 4/ л	1	0	0		
102	Удббзб к Л вбвб й АВ «- ог мнпл АВ оон к гдмз дп пп бзк з бд мзйз б пнкмдмз зон б мзи бдбвб(5 обгпдмз	1	0	1		
ШДД КЗЦДОВБ Ц О Б А ЛЛД		102	3	34		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	г пб з нпв мзжп з жнпнб д джнбдй	1	0	0		
2	Жнпнб и н п жд з жмз онбпдл дмнвн джнбдй	1	1	0		
3	ппдг дкдмз д з мг з бз гт к мнвн п о нг мдпвз з	1	1	0		
4	Узжв дой йтк втп з ппнх доознм к м гд вдж мноб джнбдй	1	1	0		
5	Узжв дой йтк втп з ппнгнкд з вдж мноб д з жмз джнбдй	1	0	0		
6	Узжв дой йтк втп з ппнгнкд з вдж мноб д з жмз джнбдй	1	1	0		
7	пнх зк йвзй вл бл вэжп бн бпдл о лновн вдж м жм взи нжнпнбз вдж мни х з жв дойни йтк втпни з онпвнл	1	0	0		
8	й жмз д пдпбни пнлн з ппз вл бл з т з	1	0	1		
9	й жмз д пдпбни пнлн з ппз б бз з пдпджнл	1	0	1		
10	й жмз д пдпбни пнлн з ппз	1	0	1		

	н лнпнд дмзз онкмд мнл з бдпкнбнл тг п					
11	жнпнбзбдж м длдпнпз бз з ппн дгтп бпдзлдт д мнвн гм з мдджз	1	0	0		
12	джю з бозобдмни нпв мзж зз лдпнпз бзи жнпнбнвн н п ж дзжмз	1	0	0		
13	Г бдж м взлм обзй - - Обдж мзйбни	1	0	1		
14	Озм пнвзлм обзй к «	1	0	0		
15	Л оо д й йхпл нжнпнбзбдж мни хзжв дюйни йтк бтп	1	0	0		
16	мм дппн дгтп	1	0	0		
17	О лновн бдж м пнгвнбнбй й б пнкмдмз мнпл бзбм бпд нб мзи йнлпкдйо АВ	1	0	0		
18	пндйбзпнб мз дхзжв дюйни пнгвнбнбйз о м пп бкдммноб м б пнкмдмз дмнпл бзбм бпд нб мзи йнлпкдйо АВ	1	0	0		
19	пп дмдмз гк ппнхзк йбзйз новп пдопзп бнпм ж нкдб мзи	1	0	1		
20	пп дмдмз гк омз дмз л оо бдж з гк ппнхзк йбзйз джк кзб	1	0	1		
21	нлпкдйо тпп дмдмз и озкнбни взлм обзйз дпнзмв(	1	0	0		
22	жбз бз дозкнб опнон мнобди пнопдгобнл жм бзи озкнбни	1	0	0		

	вз л м овз йни					
23	нл пкдйю тпп д мдмз и м пнб дмз д пнгбз д мновз отов бнб з к овз мновз л овидб з мв(	1	0	1		
24	жбз в з д в з йновз пнопдговбнл ж м взи пн ппнвп л л д Овидб з мв«	1	0	0		
25	Вд мз дой пнгвнбнбй б х тб нкд	1	0	0		
26	В йвз дой пнгвнбнбй б х тб нкд	1	0	1		
27	жбз в з дой пнобм з озкнб опнон мновди опдговб л з з вп х тб нк	1	0	0		
28	жбз в з д йнпгз м з нмм опнон мновди опдговб л з з вп х тб нк	1	0	1		
29	жбз в з д б мнокз бновз опдговб л з з вп х тб нк	1	0	0		
30	Онбдп дмоббнб мз д бд мз йз пдидг з л б ппн доод пдидг бз д дмз о п жни ойнпнов	1	0	0		
31	Онбдп дмоббнб мз д бд мз йз нов мнбйз л п жм л з опнон л з	1	0	1		
32	Онбдп дмоббнб мз д бд мз дойни з б йвз дойни пнгвнбнбйз б х тб нкд б токнбз т д мни з з впнбни гд бдж мновз	1	0	1		
33	Впдмз пнбн м дзвп пн л з мз-х тб нкт м л кнл х тб нк мнл пнкд(	1	0	1		
34	Впдмз пнбн м дзвп пн х тб нкт м нк нл пнкд(	1	0	0		
35	Вд мз дой пнгвнбнбй б ойдб нкд	1	0	0		

36	В йвз дой пнгвнбнбй б ойдб нкд	1	0	1		
37	жбз вэд ойнипновм з озкнб опнон мнобди опдгобб лз з вп ойдб нк	1	0	0		
38	жбз вэд йннипгз м з нмм опнон мнобди опдгобб лз з вп ойдб нк	1	0	0		
39	жбз вэд б мнокзбнобз опдгобб лз з вп ойдб нк	1	0	1		
40	Онбди дмоббнб мз д бд мз йз пдид б б л м л добд з ппз пдидг бз д дмз з	1	0	0		
41	Онбди дмоббнб мз д бд мз йз пдидг з з пной л бн бпди бдг дмз	1	0	1		
42	Онбди дмоббнб мз д бд мз йз б пнкмдмз бп х мнвн пной	1	0	0		
43	Онбди дмоббнб мз д бд мз дойни з б йвз дойни пнгвнбнбйз б ойдб нкд б токнбз т д мни з з впнбни гд бдж мнобз	1	0	1		
44	Впдмз пнбн м дз вп пн ойдб нкт	1	0	0		
45	Вд мз дой пнгвнбнбй б бнкди нкд	1	0	0		
46	В йвз дой пнгвнбнбй б бнкди нкд	1	0	1		
47	дх з жв дой пнгвнбнбй б бнкди нкд	1	0	0		
48	жбз вэд ойнипновм опнон мнобди опдгобб лз з вп бнкди нк	1	0	0		
49	жбз вэд озкнб опнон мнобди опдгобб лз з вп бнкди нк	1	0	1		

50	жб вэ д йннпгз м з нмм опнон мнобди опдгобб лз з вп бнкди нк	1	0	0		
51	жб вэ д б мнокзбнобз опдгобб лз з вп бнкди нк	1	0	1		
52	Онбдп дмюббнб мз д бд мз йз м п г двн тг п б токнбз лнгджзптдп з впнб оз бт зи	1	0	0		
53	Онбдп дмюббнб мз д бд мз йз ппз дп л б токнбз лнгджзптдп з впнб оз бт зи	1	0	1		
54	Онбдп дмюббнб мз д бд мз йз пнг з л б токнбз т д мни з впнбни гд бдж мнобз	1	0	0		
55	Онбдп дмюббнб мз д бд мз дойни з б йбз дойни пнгвнбнбйз б бнкди нкдб токнбз т д мни з з впнбни гд бдж мнобз	1	0	1		
56	Впдмзпнбн м д з вп пн бнкди нкт	1	0	0		
57	Вд мз й джп омнбз м ж м вэ бкдбз дойз лз дгз мн нпобб лз	1	1	0		
58	Вд мз й о лнбп нбйз б бкдбз дойз дгз мн нпобб	1	0	1		
59	Вд мз й обндй б бкдбз дойз дгз мн нпобб	1	0	0		
60	Вд мз й ж б внб б бкдбз дойз дгз мн нпобб	1	0	0		
61	Вд мз й пной п бйнл ж п бйт б	1	0	0		

	бкдвз дойз дгзмн нповб					
62	Вд мэй жгмди пнгмнд йз б бкдвз дойз дгзмн нповб	1	0	1		
63	Вд мэй тгдпд мзи б бкдвз дойз дгзмн нповб	1	0	0		
64	д м до б бйз озонк жб мзди пнойнб з тгдпд мзди	1	0	0		
65	З лзб знмм дтпп дмдмз бж збм гдиовбз нбтг пйтк йнл бвкнбт	1	0	1		
66	жбзвз дозкнб опнон мновди опдговб лз бкдвз дойз дгзмн нповб	1	0	0		
67	жбзвз дойнпновм опнон мновди опдговб лз бкдвз дойз дгзмн нповб	1	0	0		
68	жбзвз дйнпгзм знмм опнон мновди опдговб лз бкдвз дойз дгзмн нповб	1	0	0		
69	Оппвзбм пнгвнбнбй ОУ (пн зжп ммнлт бзгт опнпб	1	0	0		
70	Оппвзбм пнгвнбнбй ОУ (пн зжп ммнлт бзгт опнпб	1	0	0		
71	Оппвзбм пнгвнбнбй ОУ (пн зжп ммнлт бзгт опнпб	1	0	0		
72	Оппвзбм пнгвнбнбй ОУ (пн зжп ммнлт бзгт опнпб	1	0	0		
73	Оппвзбм пнгвнбнбй ОУ (пн зжп ммнлт бзгт опнпб	1	0	0		
74	Оппвзбм пнгвнбнбй ОУ (пн зжп ммнлт бзгт опнпб	1	0	0		

75	Оннпвзбм пнгвнбнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт оннпб	1	0	1		
76	Оннпвзбм пнгвнбнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт оннпб	1	0	1		
77	Оннпвзбм пнгвнбнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт оннпб	1	0	1		
78	Оннпвзбм пнгвнбнбй ОУ (пн з ж п ммнлт бзгт оннпб	1	0	1		
79	овз д б онпдбмнб мз	1	0	1		
80	овз д б онпдбмнб мз	1	0	1		
81	овз д б онпдбмнб мз	1	0	1		
82	овз д б онпдбмнб мз	1	0	1		
83	Отг диовбн онпдбмнб мз и	1	0	1		
84	Отг диовбн онпдбмнб мз и	1	0	1		
85	п бзк бд мзйз джп омновз б АВ - дпб пнлн	1	1	0		
86	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл вzb йнлпкдйю АВ 9 дв м 5/ л зкз 0// л	1	0	0		
87	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл вzb йнлпкдйю АВ 9 дв м 5/ л зкз 0// л	1	0	1		
88	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл вzb йнлпкдйю АВ 9 дв м 1/// л зкз 2/// л	1	0	0		
89	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл вzb йнлпкдйю АВ 9 дв м 1/// л зкз 2/// л	1	0	1		

90	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9 пноо м 2 йл зкз 4 йл	1	0	0		
91	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9 дв м к d 2 йл зкз 4 йл	1	0	1		
92	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9 нгб вzb мздзжбзо м б онйни пдпдйк гзмд- бнй вzпз 05 йв- Овз мздз п жвз мздптй б тпнпд кдd м пнкт	1	0	0		
93	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9 нгб вzb мздзжбзо м б онйни пдпдйк гзмд- бнй вzпз 05 йв- Овз мздз п жвз мздптй б тпнпд кдd м пнкт	1	0	1		
94	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9 нгб вzb мздзжбзо кдd м мзжйни пдпдйк гзмд8/ ол	1	0	1		
95	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9 йкнм бпдпдг зжпнкндмз обн м вzлм обз дойни ой л д	1	0	1		
96	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9 п d нйб гкзмт олдоb бнк йнл гбтл мнв лз	1	0	1		

97	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9 нгмзл мзд бткнбз з жпнкнд дмз кдд м опзмд	1	0	1		
98	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9Л дб мзд л бдонл 4// в г(6// в (	1	0	1		
99	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9Обпдж пмдбл бзй зкз кдйбпнммнднпгдз д(	1	0	1		
100	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9Цджмн м и дв 2) 0/ л	1	0	1		
101	п бзк з бд мзй б пнкмдмз мнпл бзб йнлпкдйю АВ 9 к б мзд 4/ л	1	0	1		
102	Удббзб к Л вбвб й АВ «- ог мнпл АВ оон к гдмзді пп бзк з бд мзйз б пнкмдмз зон б мзи бдбвб(5-6 обгпдмз	1	0	1		
ШДД КЗЦДОВБ Ц О Б А ЛЛД		102	6	47		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Узжэ дой йтк ьтп 0/-00 йк оо . К Б-З - й з нмдпмнд н доббн
Зжэ ьдж оббн пнобд дмз дк

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

0-Б-З-К - -Жэ мдбз - Узжэ дой йтк ьтп - Л дьнгз дойнд пнон з д-0/-
00 йк оо - жб и тпнбдм -
1-Б-З-К - Узжэ дой йтк ьтп - Вдобнб и йнмьпнк - 0/-00 йк оо одпз
Вдйт з и йнмьпнк «(-

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

0- Дгзм нккдй з зхпнб н п жб ьдж м пдотпонб гк т пдг дмзи
н дьнгз м к мнвн ппнх дооз нм к мнвн н п жб мз -

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

1-Одбдб дн п жб ьдж м донн добб бйп б и йк оо«- пдг лдб
Узжэ дой йтк ьтп «- gso9.v v v -nodnbk rr- t

2-Онн доббн т з ьдждх зжэ дойни йтк ьтп м пнпб кд Одб ббнп дойз

т з бджди« gss09.v v v -n.ru/communities.

3- п жб бдж м до иб гк т з бджди х з ж дойни йтк бгп

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

4- О иб! згт м тпнй х з жйтк бгп !

<http://spo.1september.ru/urok/>

