

**МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области  
Управление образования Администрации города Нижний Тагил  
МАОУ СОШ №100**

**РАССМОТРЕНО**  
Педагогическим  
советом

\_\_\_\_\_  
МАОУ СОШ №100  
№1 от «30» августа 2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МАОУ СОШ  
№100

\_\_\_\_\_  
Д.В. Язовских  
№01-12/253 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 10-11 классов  
(новая редакция)

## **Раздел 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы**  
**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):**

русская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского 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 формированию 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 отношение 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 эколого-направленной деятельности; эстетическое отношение 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 освоения основной образовательной программы**

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

**1Регулятивные 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 освоения основной образовательной программы

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-корректирующей 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.

## **Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Базовый уровень**

#### **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.*

**Раздел 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

**10 класс (68 ч.)**

<b>№ п.п.</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	
1.	Вводный урок. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО (теория). Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетики	1
2.	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Бег на 30м., 60м. 100м	1
3.	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Бег на 60м., 100м., 200м.	
4.	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Бег на 400м. (д) 600м. (ю).	1
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники бега на средние дистанции 600м(д), 800м.(ю).	1
6.	Совершенствование техники прыжка в длину с места, бега на короткие дистанции 1000м.(д), 1500м. (ю).	1
7.	Совершенствование техники прыжка в длину с места и бега на средние дистанции 1500м. (д), 2000м. (ю)	1
8.	Специально-беговые и прыжковые упражнения, варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости. Прыжок в длину в места. Бег на средние дистанции 2000м.(д), 2500м. (ю).	1
9.	Совершенствование техники выполнения метание гранаты (500гр.д), (700г. ю) на дальность с 5-6 шагов. Бег 3000м.	1
10.	Бег в равномерном и переменном темпе 15мин. (д). 20 мин. (ю). Метание гранаты (500гр.д. 700гр. ю) на дальность. Развитие выносливости.	1
11.	Совершенствование техники выполнения метания гранаты. Бег в равномерном темпе 17мин.(д), 22мин. (ю). Развитие выносливости.	1
12.	Совершенствование техники бега по пересеченной местности 20мин. (д), 25 мин.(ю)	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	
13.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Техника безопасности. Строевые упражнения. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
14.	Комплекс упражнений без предметов на месте и в движении. Строевые упражнения.	1
15.	Акробатика: Перекат. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Коррекция осанки и телосложения.	1
16.	Акробатика: Перекат. Кувырок вперед. Равновесие. Стойка на	1



	лопатках. «Мост». Тестовая работа.	
	<b>Плавание</b>	
17.	Теоретические основы плавания: плавание, вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	
	<b>Баскетбол</b>	1
18.	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях баскетбол. Физическое совершенствование.	1
19.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
20.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
21.	Совершенствование техники ведения мяча.	1
22.	Совершенствование техники ведения мяча.	1
23.	Совершенствование техники бросков мяча.	1
24.	Совершенствование техники бросков мяча.	1
25.	Совершенствование техники защитных действий.	1
26.	Совершенствование техники защитных действий.	1
27.	Учебная игра баскетбол	1
28.	Совершенствование техники нападения.	
29.	Совершенствование техники нападения.	1
30.	Учебная игра баскетбол.	1
	<b>Лыжные гонки</b>	
31.	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях лыжной подготовки. Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах переход с одновременных ходов на переменные.	
32.	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах переход с одновременных ходов на переменные.	1
33.	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Преодоление подъемов, торможение, поворотов и препятствий.	1
34.	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
35.	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Преодоление подъемов, торможение, поворотов и препятствий.	1
36.	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Преодоление подъемов, торможение, поворотов и препятствий. Прохождение дистанции 2 км (девушки), 3 км (юноши).	1
37.	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники передвижения на лыжах	1
38.	Особенности соревновательной деятельности в лыжной подготовке; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство (теория). Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение	1

	дистанции 2 км (девушки), 3км (юноши).	
39.	Особенности соревновательной деятельности в лыжной подготовке; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство (теория). Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2 км (девушки), 3км (юноши).	1
40.	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники передвижения на лыжах	1
41.	совершенствование техники передвижения на лыжах	1
42.	совершенствование техники передвижения на лыжах	1
43.	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2 км (девушки), 3км (юноши).	1
44.	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2 км (девушки), 3км (юноши).	1
45.	Прохождение дистанции 3 км(девушки), 4км. (юноши).	1
46.	Прохождение дистанции км(девушки), 4км. (юноши).	1
47.	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км(девушки), 4км. (юноши). Совершенствование двигательных способностей: выносливости, силы, быстроты и координационных движений.	1
48.	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3км(девушки), 4км. (юноши). Совершенствование двигательных способностей: выносливости, силы, быстроты и координационных движений.	1
49.	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5км. (юноши). Совершенствование двигательных способностей: выносливости, силы, быстроты и координационных движений.	1
50.	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5км. (юноши). Совершенствование двигательных способностей: выносливости, силы, быстроты и координационных движений.	1
51.	<b>Волейбол.</b> Инструктаж по мерам безопасности при занятиях в волейбол.	1
52.	Спортивные игры:совершенствование техники приема и передач мяча.	1
53.	Спортивные игры:совершенствование технических действий с мячом; подача мяча; прием и передача мяча стоя на месте и в движении. Игра по правилам.	1
54.	Спортивные игры:комбинации из освоенных элементов: техники передвижений, приема, передачи, подачи мяча и прямой нападающий удар. Игра по правилам.	1
55.	Спортивные игры:комбинации из освоенных элементов: техники передвижений, приема, передачи, подачи мяча и прямой нападающий удар. Игра по правилам.	1
56.	Спортивные игры:комбинации из освоенных элементов: техники	1

	передвижений, приема, передачи, подачи мяча и прямой нападающий удар. Игра по правилам.	
57.	Спортивные игры:совершенствование техники приема, передач и подач мяча. Комплексы упражнений для развития мышц ног и рук. Игра по правилам.	1
58.	Спортивные игры:совершенствование техники приема, передач и подач мяча. Комплексы упражнений для развития мышц ног и рук. Игра по правилам.	1
59.	Спортивные игры:круговая тренировка на развитие функциональных способностей волейболиста. Игра по правилам.	1
60.	Спортивные игры:круговая тренировка на развитие функциональных способностей волейболиста. Игра по правилам.	1
<b>Легкая атлетика</b>		
61.	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетики (№ 32,33,82). Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Бег на 30м.,60м. 100м	1
62.	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Бег на 30м.,60м. 100м	1
63.	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Бег на 60м., 100м., 200м.	1
64.	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Бег на 400м. (д) 600м. (ю).	1
65.	Специально беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники бега на средние дистанции 600м (д),800м.(ю)	1
66.	Совершенствование техники прыжка в длину с места, бега на короткие дистанции 600м. (д), 800м. (ю)	1
67.	Совершенствование техники прыжка в длину с места, бега на короткие дистанции 1000м. (д), 1500м. (ю)	1
68.	Совершенствование техники прыжка в длину с места, бега на короткие дистанции 1000м. (д), 1500м. (ю)	1
<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>

### 11 класс (66 часов)

№ П/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика</b>		
1.	Вводный урок. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО (теория).Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетики	1
2.	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Бег на 30м.,60м. 100м	1
3.	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Бег на 60м., 100м., 200м.	

4.	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Бег на 400м. (д) 600м. (ю).	1
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники бега на средние дистанции 600м(д),800м.(ю).	1
6.	Совершенствование техники прыжка в длину с места, бега на короткие дистанции 1000м. (д), 1500м. (ю).	1
7.	Совершенствование техники прыжка в длину с места и бега на средние дистанции 1500м. (д), 2000м. (ю)	1
8.	Специально-беговые и прыжковые упражнения, варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости. Прыжок в длину в места. Бег на средние дистанции 2000м.(д), 2500м. (ю).	1
9.	Совершенствование техники выполнения метание гранаты (500гр.д), (700г. ю)на дальность с 5-6шагов.Бег 3000м.	1
10.	Бег в равномерном и переменном темпе 15мин. (д).20 мин.(ю). Метание гранаты (500гр.д.700гр. ю)на дальность.Развитие выносливости.	1
11.	Совершенствование техники выполнения метания гранаты. Бег в равномерном темпе 17мин. (д), 22мин. (ю).Развитие выносливости.	1
12.	Совершенствование техники бега по пересеченной местности 20мин. (д),25 мин.(ю)	1
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		
13.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Техника безопасности. Строевые упражнения. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
14.	Комплекс упражнений без предметов на месте и в движении. Строевые упражнения.	1
15.	Акробатика: Перекат. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Коррекция осанки и телосложения.	1
16.	Акробатика: Перекат. Кувырок вперед. Равновесие. Стойка на лопатках. «Мост».Тестовая работа.	1
<b>Плавание</b>		
17.	Теоретические основы плавания: плавание, вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	
<b>Баскетбол</b>		
		1
18.	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях баскетбол. Физическое совершенствование.	1
19.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
20.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
21.	Совершенствование техники ведения мяча.	1
22.	Совершенствование техники ведения мяча.	1
23.	Совершенствование техники бросков мяча.	1
24.	Совершенствование техники бросков мяча.	1
25.	Совершенствование техники защитных действий.	1
26.	Совершенствование техники защитных действий.	1
27.	Учебная игра баскетбол	1

28	Совершенствование техники нападения.	
29	Совершенствование техники нападения.	1
30	Учебная игра баскетбол.	1
	<b>Лыжные гонки</b>	
31	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях лыжной подготовки. Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах переход с одновременных ходов на переменные.	
32	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах переход с одновременных ходов на переменные.	1
33	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Преодоление подъемов, торможение, поворотов и препятствий.	1
34	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
35	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Преодоление подъемов, торможение, поворотов и препятствий.	1
36	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Преодоление подъемов, торможение, поворотов и препятствий. Прохождение дистанции 2 км (девушки), 3км (юноши).	1
37	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники передвижения на лыжах	1
38	Особенности соревновательной деятельности в лыжной подготовке; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство (теория). Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2 км (девушки), 3км (юноши).	1
39	Особенности соревновательной деятельности в лыжной подготовке; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство (теория). Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2 км (девушки), 3км (юноши).	1
40	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники передвижения на лыжах	1
41	совершенствование техники передвижения на лыжах	1
42	совершенствование техники передвижения на лыжах	1
43	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2 км (девушки), 3км (юноши).	1
44	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2 км (девушки), 3км (юноши).	1
45	Прохождение дистанции 3 км(девушки), 4км. (юноши).	1
46	Прохождение дистанции км(девушки), 4км. (юноши).	1
47	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км(девушки), 4км. (юноши). Совершенствование двигательных способностей: выносливости, силы, быстроты и координационных движений.	1

48	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3км(девушки), 4км. (юноши). Совершенствование двигательных способностей: выносливости, силы, быстроты и координационных движений.	1
49	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5км. (юноши). Совершенствование двигательных способностей: выносливости, силы, быстроты и координационных движений.	1
50	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5км. (юноши). Совершенствование двигательных способностей: выносливости, силы, быстроты и координационных движений.	1
51	<b>Волейбол.</b> Инструктаж по мерам безопасности при занятиях в волейбол.	1
52	Спортивные игры:совершенствование техники приема и передач мяча.	1
53	Спортивные игры:совершенствование технических действий с мячом; подача мяча; прием и передача мяча стоя на месте и в движении. Игра по правилам.	1
54	Спортивные игры:комбинации из освоенных элементов: техники передвижений, приема, передачи, подачи мяча и прямой нападающий удар. Игра по правилам.	1
55	Спортивные игры:комбинации из освоенных элементов: техники передвижений, приема, передачи, подачи мяча и прямой нападающий удар. Игра по правилам.	1
56	Спортивные игры:комбинации из освоенных элементов: техники передвижений, приема, передачи, подачи мяча и прямой нападающий удар. Игра по правилам.	1
57	Спортивные игры:совершенствование техники приема, передач и подач мяча. Комплексы упражнений для развития мышц ног и рук. Игра по правилам.	1
58	Спортивные игры:совершенствование техники приема, передач и подач мяча. Комплексы упражнений для развития мышц ног и рук. Игра по правилам.	1
59	Спортивные игры:круговая тренировка на развитие функциональных способностей волейболиста. Игра по правилам.	1
60	Спортивные игры:круговая тренировка на развитие функциональных способностей волейболиста. Игра по правилам.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	
61	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетики (№ 32,33,82). Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Бег на 1000м	1
62	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетики (№ 32,33,82). Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Бег на 1500м	1
63	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетики (№ 32,33,82). Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Бег на 2500м	1

64	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Бег на 30м.,60м. 100м	1
65	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Бег на 60м., 100м., 200м.	1
66	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Бег на 60м., 100м., 200м.	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>66</b>