

Комитет Администрации Змеиногорского района Алтайского края  
по образованию и делам молодежи

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Змеиногорская средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением  
отдельных предметов» Змеиногорского района Алтайского края

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«ПРИНЯТО»	«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель школьной экспертной группы	Зам. директора по УВР Ю.П.Васильева	Педагогическим советом	Директор МБОУ
<i>А.И. Андрюхикина</i>	<i>Ю.П. Васильева</i>	протокол от «29» 08	«Змеиногорская СОШ с УИОП»
«29» 08 20 18 г.	«02» июля 20 18 г.	20 18 г. № 1	А.Б.Бурау
(Ф.И.О.)			приказ от «30» 08 20 18 г.
			№ 171



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

предметная область: «ФК, экология и основы безопасности

жизнедеятельности»

уровень: базовое изучение

ступень: среднее общее образование

класс: 10-11

Разработчик:  
Кваст Анатолий Готлибович,  
учитель физической культуры

## 1. Пояснительная записка

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе** пособия «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2015».

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» реализуется через УМК:**

1. Учебник: Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений /В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И.. Ляха. — 8-е изд. — М.: Просвещение, 2013.

2. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 10—11 классы. Методическое пособие. Базовый уровень — М.: Просвещение, 2013.

3. В.И. Лях. Тестовый контроль. 10-11 классы / — М.: Просвещение, 2016.

### Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане ОО

Класс	Примерный УП ФГОС СОО		УП СОО МБОУ «ЗСОШ с УИОП»		Авторская программа		Рабочая программа	
	год	неделя	год	неделя	год	неделя	год	неделя
10	105	3	105	3	105	3	105	3
11	105	3	102	3	105	3	102	3

**Информация о внесенных изменениях в авторскую программу и их обоснование:** т.к. учебным планом ОО в 11-м классе предусмотрено 34 учебных недели, количество учебных часов в рабочей программе для 11 класса сокращено на 3 часа (раздел « Вариативная часть»). Так как школа не имеет соответствующих условий, на занятия по плаванию часы не отводятся.

## 2. Планируемые образовательные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### Личностные результаты:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

готовность к служению Отечеству, его защите;

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

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

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

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;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического

творчества, спорта, общественных отношений;

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

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

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

#### **Метапредметные результаты:**

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся **должны уметь объяснять:**

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Осуществлять:**

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приёмы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	—
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13.50	—
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	—	10.00

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

**в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 # 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 # 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

**в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

**в единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

**в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность** должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3	4,8 и выше 4,8

2	Координатно-онные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300—1400 1300—1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050—1200 1050—1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

**Должны быть освоены:**

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

### 3. Содержание учебного предмета.

#### Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	количество часов (уроков)	
		10 класс	11 класс
1.	<b>Базовая часть</b>	90	90
1.1	Основы знаний о физической культуре	7	7
1.2	Спортивные игры	20	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	20	20
1.5	Лыжная подготовка	17	17
1.6	Элементы единоборств	8	8
2.	<b>Вариативная часть</b>	15	12
2.1	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями	6	6
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта	9	6

#### 4. Тематическое планирование. 10 класс (105 часов, 3 часа в неделю)

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Кол-во часов
	<b>1. Лёгкая атлетика</b>	<b>11</b>
1	Знания о физической культуре. Совершенствование техники спринтерского бега	1
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей	1
3	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей	1
4	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие координационных способностей.	1
5	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие координационных способностей	1
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1
9	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники длительного бега	1
10	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники длительного бега	1
11	Развитие выносливости. Самостоятельные занятия	1
<b>II</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>22</b>
	<b>1.1 Гандбол</b>	<b>4</b>
12	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование ловли и передач мяча	1
13	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий	1
14	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1
15	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
	<b>1.2 Футбол</b>	<b>4</b>
16	Знания о физической культуре. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Развитие выносливости	1
17	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование техники защитных действий	1
18	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1
19	Совершенствование координационных способностей(ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) Овладение организаторскими умениями. Самостоятельные занятия	1
	<b>1.3 Волейбол</b>	<b>14</b>
20	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
21	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
22	Совершенствование техники приёма и передач мяча	1
23	Совершенствование техники приёма и передач мяча	1
24	Совершенствование техники подач мяча	1
25	Совершенствование техники подач мяча	1
26	Совершенствование техники нападающего удара	1
27	Совершенствование техники нападающего удара	1
28	Совершенствование техники защитных действий	1

29	Совершенствование техники защитных действий	1
30	Совершенствование тактики игры	1
31	Совершенствование тактики игры	1
32	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
33	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
<b>III</b>	<b>1.4 Элементы единоборств</b>	<b>9</b>
34	Знания о физической культуре	1
35	Освоение техники владения приемами	1
36	Освоение техники владения приемами	1
37	Развитие координационных способностей	1
38	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
39	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
40	Самостоятельные занятия	1
41	Освоение организаторских умений	1
42	Освоение организаторских умений	1
<b>IV</b>	<b>1.5 Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>
43	Освоение техники лыжных ходов. Знания о физической культуре	1
44	Освоение техники лыжных ходов	1
45	Освоение техники лыжных ходов	1
46	Освоение техники лыжных ходов	1
47	Освоение техники лыжных ходов	1
48	Освоение техники лыжных ходов	1
49	Освоение техники лыжных ходов	1
50	Освоение техники лыжных ходов	1
51	Освоение техники лыжных ходов	1
52	Освоение техники лыжных ходов	1
53	Освоение техники лыжных ходов	1
54	Освоение техники лыжных ходов	1
55	Освоение техники лыжных ходов	1
56	Освоение техники лыжных ходов	1
57	Освоение техники лыжных ходов	1
58	Освоение техники лыжных ходов	1
59	Освоение техники лыжных ходов	1
60	Освоение техники лыжных ходов	1
<b>V</b>	<b>1.6 Баскетбол</b>	<b>17</b>
61	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
62	Совершенствование ловли и передач мяча	1
63	Совершенствование ловли и передач мяча	1
64	Совершенствование техники ведения мяча	1
65	Совершенствование техники ведения мяча	1
66	Совершенствование техникой бросков мяча	1
67	Совершенствование техникой бросков мяча	1
68	Совершенствование техники защитных действий	1
69	Совершенствование техники защитных действий	1
70	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1
71	Совершенствование тактики игры	1
72	Совершенствование тактики игры	1
73	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
74	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
75	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
76	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
77	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
<b>VI</b>	<b>1.7 Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>
78	Знания о физической культуре. Совершенствование строевых упражнений	1
79	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	1
80	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	1
81	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
82	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
83	Освоение и совершенствование висов и упоров	1

84	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1
85	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1
86	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1
87	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1
88	Развитие координационных способностей	1
89	Развитие координационных способностей	1
90	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
91	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
92	Развитие скоростно-силовых способностей	1
93	Развитие гибкости	1
94	Овладение организаторскими умениями	1
95	Самостоятельные занятия	1
<b>VII</b>	<b>1.8 Лёгкая атлетика</b>	<b>10</b>
96	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
97	Совершенствование техники прыжка в высоту	1
98	Совершенствование техники прыжка в высоту	1
99	Развитие скоростных способностей	1
100	Развитие скоростных способностей	1
101	Развитие координационных способностей	1
102	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно — силовых способностей	1
103	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно - силовых способностей	1
104	Совершенствование организаторских умений	1
105	Самостоятельные занятия	1

### Тематическое планирование. 11 класс (102 часа, 3 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>I</b>	<b>1. Лёгкая атлетика</b>	<b>11</b>
1	Знания о физической культуре. Совершенствование техники спринтерского бега	1
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей	1
3	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей	1
4	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие координационных способностей	1
5	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие координационных способностей	1
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1
9	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники длительного бега	1
10	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники длительного бега	1
11	Развитие выносливости. Самостоятельные занятия	1
<b>II</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>22</b>
	<b>1.1 Гандбол</b>	<b>4</b>
12	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передача мяча	1
13	Техника ведения мяча. Техника бросков мяча	1
14	Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1
15	Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1

	<b>1.2 Футбол</b>	<b>4</b>
16	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам	1
17	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование техники защитных действий	1
18	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1
19	Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
	<b>1.3 Волейбол</b>	<b>14</b>
20	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
21	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
22	Совершенствование техники приёма и передач мяча	1
23	Совершенствование техники приёма и передач мяча	1
24	Совершенствование техники подач мяча	1
25	Совершенствование техники подач мяча	
26	Совершенствование техники нападающего удара	1
27	Совершенствование техники нападающего удара	1
28	Совершенствование техники защитных действий	1
29	Совершенствование техники защитных действий	1
30	Совершенствование тактики игры	1
31	Совершенствование тактики игры	1
32	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
33	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
<b>III</b>	<b>1.4 Элементы единоборств</b>	<b>9</b>
34	Знания о физической культуре	1
35	Освоение техники владения приемами	1
36	Освоение техники владения приемами	1
37	Развитие координационных способностей	1
38	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
39	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
40	Самостоятельные занятия	1
41	Освоение организаторских умений	1
42	Освоение организаторских умений	1
<b>IV</b>	<b>1.5 Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>
43	Освоение техники лыжных ходов. Знания о физической культуре	1
44	Освоение техники лыжных ходов	1
45	Освоение техники лыжных ходов	1
46	Освоение техники лыжных ходов	1
47	. Освоение техники лыжных ходов	1
48	Освоение техники лыжных ходов	1
49	Освоение техники лыжных ходов	1
50	Освоение техники лыжных ходов	1
51	Освоение техники лыжных ходов	1
52	Освоение техники лыжных ходов	1
53	Освоение техники лыжных ходов	1
54	Освоение техники лыжных ходов	1
55	Освоение техники лыжных ходов	1
56	Освоение техники лыжных ходов	1
57	Освоение техники лыжных ходов	1
58	Освоение техники лыжных ходов	1
59	Освоение техники лыжных ходов	1
60	Освоение техники лыжных ходов	1
<b>V</b>	<b>1.6 Баскетбол</b>	<b>14</b>
61	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
62	Совершенствование ловли и передач мяча	1

63	Совершенствование ловли и передач мяча	1
64	Совершенствование техники ведения мяча	1
65	Совершенствование техники ведения мяча	1
66	Совершенствование техникой бросков мяча	1
67	Совершенствование техникой бросков мяча	1
68	Совершенствование техники защитных действий	1
69	Совершенствование техники защитных действий	1
70	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1
71	Совершенствование тактики игры	1
72	Совершенствование тактики игры	1
73	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
74	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
<b>VI</b>	<b>1.7 Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>
75	Знания о физической культуре. Совершенствование строевых упражнений	1
76	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	1
77	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	1
78	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
79	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
80	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
81	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1
82	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1
83	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1
84	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1
85	Развитие координационных способностей	1
86	Развитие координационных способностей	1
87	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
88	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
89	Развитие скоростно-силовых способностей	1
90	Развитие гибкости	1
91	Овладение организаторскими умениями	1
92	Самостоятельные занятия	1
<b>VIII</b>	<b>1.8 Лёгкая атлетика</b>	<b>10</b>
93	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
94	Совершенствование техники прыжка в высоту	1
95	Совершенствование техники прыжка в высоту	1
96	Развитие скоростных способностей	1
97	Развитие скоростных способностей	1
98	Развитие координационных способностей	1
99	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей	1
100	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей	1
101	Совершенствование организаторских умений	1
102	Самостоятельные занятия	1