

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №20»

Рассмотрено

на заседании ШМО

Протокол № 9

от «28» 08 2018 г.

Принято

на заседании

Педагогического совета

Протокол № 9

от «29» 08 2018 г.

Утверждаю

Директор

МБОУ «СОШ № 20»

Г.А. Фуртова

01.09.2018



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Классы: 10-11

Количество часов: 207

Срок реализации программы: 2 года

Составитель: Калашникова С.Н., учитель физической культуры высшей квалификационной категории, Калашников И.П., учитель физической культуры первой квалификационной категории, Лапин Н.Н., учитель физической культуры первой квалификационной категории, Лукин А.И. учитель физической культуры

Новомосковск, 2018

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 образовательных классов составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) и на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Рабочая программа рассчитана – 382 часа:

10 класс – 105 часов (3 часа в неделю);

11 класс – 102 часа (3 часа в неделю);

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования,
- способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.)
- способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной
- тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности,
- выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания,
- мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

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 контроля их эффективности;
- 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 ишибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей
- профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см	14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять 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), и 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: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому

четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Часы, отведённые, на изучения элементов единоборств 9/6 часов, распределены на изучение лыжной подготовки и спортивных игр:

10 класс - 3 часа, лыжная подготовка и 6 часов спортивных игр;

11 класс – 3 часа, лыжная подготовка и 3 часов спортивных игр.

Элементы единоборств включены отдельными частями при прохождении материала по гимнастике.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Часы, отведенные на вариативную часть (15 часов), распределены на изучение спортивных игр и легкой атлетики:

10 класс – 6 часов, спортивные игры и 9 часов, легкая атлетика;

11 класс – 6 часов, спортивные игры и 9 часов, легкая атлетика.

Рабочая программа предназначена для изучения физической культуры 10-11 классах средней общеобразовательной школы по учебнику:

1. В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 класс. М.,– Просвещение, 2019

Входят в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях. Учебник имеет гриф «Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации».

Планируемые результаты освоения обучающимися курса «Физическая культура»

Личностные результаты освоения элективного курса «Физическая культура»

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

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

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

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

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

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

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

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

российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности 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 дост

оинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

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

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

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

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

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

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

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

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

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

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

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

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

Метапредметные результаты освоения курса «Физическая культура»

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

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

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

Предметные результаты освоения курса «Физическая культура»

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

Содержание курса «Физическая культура 10-11 класс».

Физическая культура и основы здорового образа 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.

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

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Раздел Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля осваиваются в ходе конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока.

10 класс

Раздел 1. Легкая атлетика (12 часов)

1. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт и низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 100 м.
2. Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (100 м)
3. Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (до 100 м). Биохимические основы техники бега, прыжков и метаний.
4. Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (до 100 м).
5. Бег на результат 100 м.
6. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание мяча весом 150 грамм на дальность с 4-5 беговых шагов с укороченного и полного разбега в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния до 20 м.
7. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 грамм с места на дальность.
8. Метание гранаты 300-500 грамм (девушки), 500-700 грамм (юноши) с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.
9. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Метание гранаты 500 (девушки) 700 грамм (юноши) на результат.
10. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)
11. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)
12. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)

Раздел 2. Спортивные игры (18 часов)

1. Волейбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
2. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
3. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.
4. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку.
5. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Отбивание мяча кулаком через сетку.
6. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.
7. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи.
8. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
9. Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

10. Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием подачи. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
11. Нижняя и верхняя прямые подачи мяча в заданную часть площадки.
12. Баскетбол. Комбинации из основных элементов техники передвижений.
13. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.
14. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника. Ведение мяча в различных стойках игрока.
15. Броски одной и двумя руками в прыжке без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.
16. Правила и организация избранной игры. Перехват мяча. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.
17. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
18. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

1. Правила техники безопасности на уроках по гимнастики. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
2. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Страховка и помощь во время занятий.
3. ОРУ Мальчики: с набивными и большими мячами, гантелями, штангой, тренажерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, скакалкой, тренажерами.
4. Совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед и в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.
5. Совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед и в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.
6. Подтягивание в висе на результат. Элементы единоборств. Приемы страховки, Приемы борьбы лежа и стоя.
7. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 115-120 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
8. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 115-120 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
9. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 115-120 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
10. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 115-120 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)

11. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 115-120 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)

12. Выполнение опорного прыжка на результат. Основы биомеханики гимнастических упражнений.

13. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с помощью (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки) Элементы единоборств. Учебная схватка. Игра «Сила и ловкость»

14. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки)

15. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки)

16. Переворот боком, прыжки в глубину высота 150-180 см. (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки)

17. Переворот боком, прыжки в глубину высота 150-180 см. (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки)

18. Выполнение акробатических упражнений на результат. (Комбинации из основных элементов)

Раздел 4. Лыжная подготовка (21 час)

1. Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Прохождение дистанции до 3 км.

2. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 5 км.

3. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 5 км.

4. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.

5. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором.

6. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 5 км.

7. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку». Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

8. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

9. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

10. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин на спуске с горы.

11. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

12. Переход с одновременных ходов на попеременные Преодоление контруклона.

13. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона.

14. Правила проведения самостоятельных занятий. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона.
15. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.
16. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.
17. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.
18. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.
19. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.
20. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.
21. Прохождение дистанции 5 км (девушки), 6 км (юноши) на результат

Раздел 5. Спортивные игры (18 часов)

1. Волейбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
2. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
3. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Отбивание мяча кулаком через сетку.
4. Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
5. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи.
6. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
7. Техника и тактика игры. Блокировка нападающих ударов (одиночное и вдвоем) страховка.
8. Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием подачи. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
9. Нижняя и верхняя прямые подачи мяча в заданную часть площадки.
10. Баскетбол. Комбинации из основных элементов техники передвижений.
11. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.
12. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)
13. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину
14. Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон»
15. Броски одной и двумя руками в прыжке с сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.
16. Групповые командные атакующие и защитные тактические действия. Перехват, накрывание мяча. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.
17. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
18. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Раздел 6. Легкая атлетика (18 часов)

1. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт и низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 100 м.
2. Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (до 100 м).
3. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (до 100 м).
4. Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (до 100 м).
5. Бег на результат 100 м.
6. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 грамм с места на дальность.
7. Метание гранаты 300-500 грамм (девушки), 500-700 грамм (юноши) с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.
8. Метание гранаты 300-500 грамм (девушки), 500-700 грамм (юноши) с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.
9. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Метание гранаты 500 (девушки) 700 грамм (юноши) на результат.
10. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)
11. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)
12. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)
13. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) на результат
14. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места вперед-вверх
15. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага вперед-вверх
16. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов вперед-вверх
17. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега на результат.
18. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками на результат.

11 класс

Раздел 1. Легкая атлетика (12 часов)

1. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт и низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 100 м.
2. Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (100 м)
3. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (до 100 м).
4. Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (до 100 м).
5. Бег на результат 100 м.
6. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание мяча весом 150 грамм на дальность с 4-5 беговых шагов с укороченного и полного разбега в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния до 20 м.

7. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 грамм с места на дальность.
8. Метание гранаты 300-500 грамм (девушки), 500-700 грамм (юноши) с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.
9. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Метание гранаты 500 (девушки) 700 грамм (юноши) на результат.
10. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)
11. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)
12. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)

Раздел 2. Спортивные игры (18 часов)

1. Волейбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
2. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
3. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.
4. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку.
5. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Отбивание мяча кулаком через сетку.
6. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.
7. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи.
8. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
9. Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
10. Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием подачи. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
11. Нижняя и верхняя прямые подачи мяча в заданную часть площадки.
12. Баскетбол. Комбинации из основных элементов техники передвижений.
13. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.
14. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника. Ведение мяча в различных стойках игрока.
15. Броски одной и двумя руками в прыжке без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.
16. Правила и организация избранной игры. Перехват мяча. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.

17. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

18. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

1. Правила техники безопасности на уроках по гимнастики. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

2. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Страховка и помощь во время занятий.

3. ОРУ Мальчики: с набивными и большими мячами, гантелями, штангой, тренажерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, скакалкой, тренажерами.

4. Совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед и в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

5. Совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед и в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

6. Подтягивание в висте на результат. Элементы единоборств. Учебная схватка. Игра «Борьба двое против двоих»

7. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 120-125 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)

8. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 120-125 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)

9. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 120-125 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)

10. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 120-125 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)

11. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 120-125 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)

12. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Выполнение опорного прыжка на результат.

13. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с помощью (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки) Элементы единоборств. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Борьба всадников»

14. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки)

15. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки)

16. Переворот боком, прыжки в глубину высота 150-180 см. (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки)
17. Переворот боком, прыжки в глубину высота 150-180 см. (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки)
18. Выполнение акробатических упражнений на результат. (Комбинации из основных элементов)

Раздел 4. Лыжная подготовка (21 час)

1. Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Прохождение дистанции до 5 км.
2. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 5 км.
3. Попеременные и одновременные ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 6 км.
4. Одновременные и попеременные ходы.
5. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором.
6. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 5 км.
7. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку». Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.
8. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.
9. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.
10. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.
11. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.
12. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Преодоление контруклона.
13. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Преодоление контруклона.
14. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Преодоление контруклона.
15. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Прохождение дистанции до 5 км.
16. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Прохождение дистанции до 5 км.
17. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Прохождение дистанции до 5 км.
18. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.
19. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.
20. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.
21. Прохождение дистанции 5 км (девушки), 8 км (юноши) на результат

Раздел 5. Спортивные игры (15 часов)

1. Волейбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
2. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
3. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Отбивание мяча кулаком через сетку.
4. Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
5. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
6. Техника и тактика игры. Блокировка нападающих ударов (одиночное и вдвоем) страховка.
7. Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием подачи. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
8. Нижняя и верхняя прямые подачи мяча в заданную часть площадки.
9. Баскетбол. Комбинации из основных элементов техники передвижений.
10. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.
11. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)
12. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину
13. Броски одной и двумя руками в прыжке с сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.
14. Групповые командные атакующие и защитные тактические действия. Перехват, накрывание мяча. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.
15. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Раздел 6. Легкая атлетика (18 часов)

1. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт и низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 100 м.
2. Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (до 100 м).
3. Доврачебная помощь при травмах. Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (до 100 м).
4. Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (до 100 м).
5. Бег на результат 100 м.
6. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 грамм с места на дальность.
7. Метание гранаты 300-500 грамм (девочки), 500-700 грамм (юноши) с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.

8. Метание гранаты 300-500 грамм (девушки), 500-700 грамм (юноши) с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.
9. Правила соревнований. Метание гранаты 500 (девушки) 700 грамм (юноши) на результат.
10. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)
11. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)
12. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)
13. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) на результат
14. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места вперед-вверх
15. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага вперед-вверх
16. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов вперед-вверх
17. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега на результат.
18. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками на результат.

Тематическое планирование 10 класс

№	Тема	Количество часов
Раздел 1. Легкая атлетика (12 часов)		
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт и низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 100 м.	1
2	Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (100 м)	1
3	Низкий старт до 40м. Бег по дистанции (до 100 м). Биохимические основы техники бега, прыжков и метаний.	1
4	Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (до 100 м).	1
5	Бег на результат 100 м.	1
6	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание мяча весом 150 грамм на дальность с 4-5 беговых шагов с укороченного и полного разбега в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния до 20 м.	1
7	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 грамм с места на дальность.	1
8	Метание гранаты 300-500 грамм (девушки), 500-700 грамм (юноши) с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.	1

9	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Метание гранаты 500 (девушки) 700 грамм (юноши) на результат.	1
10	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)	1
11	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)	1
12	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)	1
Раздел 2 . Спортивные игры (18 часов)		
13	Волейбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
14	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
15	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
16	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
17	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
18	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1
19	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи.	1
20	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
21	Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
22	Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием подачи. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
23	Нижняя и верхняя прямые подачи мяча в заданную часть площадки.	1
24	Баскетбол. Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника. Ведение мяча в различных стойках игрока.	1
27	Броски одной и двумя руками в прыжке без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1
28	Правила и организация избранной игры. Перехват мяча. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1

29	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
30	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
Раздел 3. Гимнастика (18 часов)		
31	Правила техники безопасности на уроках по гимнастики. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1
32	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Страховка и помощь во время занятий.	1
33	ОРУ Мальчики: с набивными и большими мячами, гантелями, штангой, тренажерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, скакалкой, тренажерами.	1
34	Совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед и в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	1
35	Совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед и в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	1
36	Подтягивание в висячем положении на результат. Элементы единоборств. Приемы страховки, Приемы борьбы лежа и стоя.	1
37	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 115-120 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1
38	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 115-120 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1
39	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 115-120 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1
40	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 115-120 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1
41	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 115-120 см)	1

	Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	
42	Выполнение опорного прыжка на результат. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1
43	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с помощью (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки) Элементы единоборств. Учебная схватка. Игра «Сила и ловкость»	1
44	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки)	1
45	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки)	1
46	Переворот боком, прыжки в глубину высота 150-180 см. (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки)	1
47	Переворот боком, прыжки в глубину высота 150-180 см. (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки)	1
48	Выполнение акробатических упражнений на результат. (Комбинации из основных элементов)	1
Раздел 4. Лыжная подготовка (21 час)		
49	Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Прохождение дистанции до 3 км.	1
50	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 5 км.	1
51	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 5 км.	1
52	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1
53	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором.	1
54	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 5 км.	1
55	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку». Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1

56	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
57	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
58	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин на спуске с горы.	1
59	Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
60	Переход с одновременных ходов на попеременные Преодоление контруклона.	1
61	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона.	1
62	Правила проведения самостоятельных занятий. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона.	1
63	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.	1
64	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.	1
65	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.	1
66	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.	1
67	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.	1
68	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
69	Прохождение дистанции 5 км (девушки), 6 км (юноши) на результат	1
Раздел 5 . Спортивные игры (18 часов)		
70	Волейбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
71	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
72	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
73	Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
74	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи.	1

75	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
76	Техника и тактика игры. Блокировка нападающих ударов (одиночное и вдвоем) страховка.	1
77	Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием подачи. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
78	Нижняя и верхняя прямые подачи мяча в заданную часть площадки.	1
79	Баскетбол. Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1
80	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
81	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1
82	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину	1
83	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон»	1
84	Броски одной и двумя руками в прыжке с сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1
85	Групповые командные атакующие и защитные тактические действия. Перехват, накрывание мяча. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
86	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
87	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
Раздел 6. Легкая атлетика (18 часов)		
88	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт и низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 100 м.	1
89	Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (до 100 м).	1
90	Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (до 100 м).	1
91	Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (до 100 м).	1
92	Бег на результат 100 м.	1
93	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 грамм с места на дальность.	1
94	Метание гранаты 300-500 грамм (девушки), 500-700 грамм (юноши) с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.	1
95	Метание гранаты 300-500 грамм (девушки), 500-700 грамм (юноши) с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.	1
96	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Метание гранаты 500 (девушки) 700 грамм (юноши) на результат.	1

97	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)	1
98	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)	1
99	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)	1
100	Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) на результат	1
101	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места вперед-вверх	1
102	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага вперед-вверх	1
103	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов вперед-вверх	1
104	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега на результат.	1
105	Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками на результат.	1

Тематическое планирование 11 класс

№	Тема	Количество часов
Раздел 1. Легкая атлетика (12 часов)		
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт и низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 100 м.	1
2	Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (100 м)	1
3	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Низкий старт до 40м. Бег по дистанции (до 100 м).	1
4	Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (до 100 м).	1
5	Бег на результат 100 м.	1
6	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание мяча весом 150 грамм на дальность с 4-5 беговых шагов с укороченного и полного разбега в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния до 20 м.	1
7	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 грамм с места на дальность.	1
8	Метание гранаты 300-500 грамм (девушки), 500-700 грамм (юноши) с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.	1

9	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Метание гранаты 500 (девушки) 700 грамм (юноши) на результат.	1
10	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)	1
11	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)	1
12	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)	1
Раздел 2. Спортивные игры (18 часов)		
13	Волейбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
14	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
15	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
16	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
17	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
18	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1
19	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи.	1
20	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
21	Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
22	Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием подачи. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
23	Нижняя и верхняя прямые подачи мяча в заданную часть площадки.	1
24	Баскетбол. Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника. Ведение мяча в различных стойках игрока.	1
27	Броски одной и двумя руками в прыжке без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1
28	Правила и организация избранной игры. Перехват мяча. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1

29	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
30	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
Раздел 3. Гимнастика (18 часов)		
31	Правила техники безопасности на уроках по гимнастики. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1
32	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Страховка и помощь во время занятий.	1
33	ОРУ Мальчики: с набивными и большими мячами, гантелями, штангой, тренажерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, скакалкой, тренажерами.	1
34	Совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед и в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	1
35	Совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед и в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	1
36	Подтягивание в висячем положении на результат. Элементы единоборств. Учебная схватка. Игра «Борьба двое против двоих»	1
37	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 120-125 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1
38	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 120-125 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1
39	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 120-125 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1
40	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 120-125 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1
41	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 120-125 см)	1

	Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	
42	Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Выполнение опорного прыжка на результат.	1
43	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с помощью (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки) Элементы единоборств. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Борьба всадников»	1
44	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки)	1
45	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки)	1
46	Переворот боком, прыжки в глубину высота 150-180 см. (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки)	1
47	Переворот боком, прыжки в глубину высота 150-180 см. (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки)	1
48	Выполнение акробатических упражнений на результат. (Комбинации из основных элементов)	1
Раздел 4 . Лыжная подготовка (21 час)		
49	Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Прохождение дистанции до 5 км.	1
50	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 5 км.	1
51	Попеременные и одновременные ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 6 км.	1
52	Одновременные и попеременные ходы.	1
53	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором.	1
54	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 5 км.	1
55	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку». Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
56	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с	1

	преодолением препятствий.	
57	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.	1
58	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.	1
59	Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
60	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Преодоление контруклона.	1
61	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Преодоление контруклона.	1
62	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Преодоление контруклона.	1
63	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Прохождение дистанции до 5 км.	1
64	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Прохождение дистанции до 5 км.	1
65	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Прохождение дистанции до 5 км.	1
66	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
67	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
68	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
69	Прохождение дистанции 5 км (девушки), 8 км (юноши) на результат	1
Раздел 5. Спортивные игры (15 часов)		
70	Волейбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
71	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
72	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
73	Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
74	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
75	Техника и тактика игры. Блокировка нападающих ударов (одиночное и вдвоем) страховка.	1
76	Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием подачи. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
77	Нижняя и верхняя прямые подачи мяча в заданную часть площадки.	1

78	Баскетбол. Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1
79	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
80	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1
81	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину	1
82	Броски одной и двумя руками в прыжке с сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1
83	Групповые командные атакующие и защитные тактические действия. Перехват, накрывание мяча. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
84	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
Раздел 6. Легкая атлетика (18 часов)		
85	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт и низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 100 м.	1
86	Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (до 100 м).	1
87	Доврачебная помощь при травмах. Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (до 100 м).	1
88	Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (до 100 м).	1
89	Бег на результат 100 м.	1
90	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 грамм с места на дальность.	1
91	Метание гранаты 300-500 грамм (девушки), 500-700 грамм (юноши) с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.	1
92	Метание гранаты 300-500 грамм (девушки), 500-700 грамм (юноши) с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.	1
93	Правила соревнований. Метание гранаты 500 (девушки) 700 грамм (юноши) на результат.	1
94	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)	1
95	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)	1
96	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)	1
97	Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) на результат	1
98	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места вперед-вверх	1
99	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага вперед-вверх	1
100	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча	1

	(юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов вперед-вверх	
101	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега на результат.	1
102	Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками на результат.	1