

Приложение
к основной образовательной
программе
среднего общего образования,
утверждённой распоряжением
МОУ «Сланцевская СОШ № 3»
от 30.08.2019 года № 148

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Сланцевская средняя общеобразовательная школа №3»

Рабочая программа
по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(ФК ГОС)

Введение

На курс «Физическая культура» в 10 классе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Программа составлена на основе учебно-методического комплекта Ляха В.И., Зданевича А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» 2012 г. и разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре.

Планируемые результаты

В результате освоения содержания учебного материала по физической культуре учащиеся по окончании десятого класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать (понимать):

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Основные показатели физического развития;
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ;
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя)
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах;
- Управлять своими эмоциями, владеть культурой общения.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Контрольные упражнения	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30 метров с высокого старта	4.4	4.8 – 5.1	5.2
Челночный бег	7.3	7.7-8.0	8.2
Прыжки в длину с места (см)	230	195-210	180
Наклон вперед (см)	15	9-12	5
Подтягивание	11	8-9	4
Бег 6-минутный	1500	1300-1400	1100

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Содержание курса

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания», «Спортивная подготовка» и «Прикладно ориентированная физическая подготовка». В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Также здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса **направлены:**

- на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Тематическое планирование

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год (по 3 учебных часа в неделю согласно приказа Министерства образования Российской Федерации № 889 от 30 августа 2010 года «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004 года № 1312»).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» Вместо раздела «элементы единоборств» (ввиду отсутствия учебной базы) 9 часов - распределены на разделы: легкая атлетика - 5 часов, «основы знаний о ФК» - 4 часа.

Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу - 7 часов, футболу - 8 часов.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	<i>Базовая часть</i>	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	4
1.2	Спортивные игры: баскетбол	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	26
1.5	Лыжная подготовка	15
1.6	Спортивные игры: волейбол	8
2	<i>Вариативная часть</i>	15

2.1	Волейбол	7
2.2	Футбол	8
	Итого	102

На курс «Физическая культура» в 11 классе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Программа составлена на основе учебно-методического комплекта Ляха В.И., Зданевича А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» 2012 г. и разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре.

Планируемые результаты

В результате освоения содержания учебного материала по физической культуре учащиеся по окончании одиннадцатого класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать (понимать):

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Основные показатели физического развития;
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ;
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя)
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах;
- Управлять своими эмоциями, владеть культурой общения.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включе ния занятий физиче ской культур	Контрольные упражнения	Уровень		
		Высокий	Средний	Низкий
	Бег 30 метров с высокого старта	4.3	4.7 – 5.0	5.1
	Челночный бег	7.2	7.5-7.9	8.1
	Прыжки в длину с места (см)	240	205-220	190
	Наклон вперед (см)	15	9-12	5
	Подтягивание	12	9-10	5
	Бег 6-минутный	1500	1300-1400	1100

ой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Содержание курса

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания», «Спортивная подготовка» и «Прикладно ориентированная физическая подготовка». В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Также здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса **направлены:**

- на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных

- способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
 - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
 - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
 - содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Тематическое планирование

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год (по 3 учебных часа в неделю согласно приказа Министерства образования Российской Федерации № 889 от 30 августа 2010 года «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004 года № 1312»).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вместо раздела «элементы единоборств» (ввиду отсутствия учебной базы) 9 часов - распределены на разделы: легкая атлетика - 5 часов, «основы знаний о ФК» - 4 часа.

Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу - 7 часов, футболу - 8 часов.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 11 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	<i>Базовая часть</i>	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	4
1.2	Спортивные игры: баскетбол	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	26
1.5	Лыжная подготовка	15

1.6	Спортивные игры: волейбол	8
2	<i>Вариативная часть</i>	<i>15</i>
2.1	Волейбол	7
2.2	Футбол	8
	<i>Итого</i>	<i>102</i>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика
1	Основы знаний о ФК (1 час)	1	ФК общества и человека, понятие физической культуры личности. Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ.
2	Легкая атлетика (12 час)	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.
3		1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега
4		1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.
5		1	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.
6		1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.
7		1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.
8		1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.
9		1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.
10		1	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.
11		1	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
12		1	Развитие выносливости. Бег 15 мин с варьированием темпа и скорости бега
13		1	Развитие выносливости. Бег 2000 м на результат

14	Спортивные игры (16 час)	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.
15		1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.
16		1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.
17		1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.
18		1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.
19		1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.
20		1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.
21		1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.
22		1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.

23	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.
24	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.
25	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.
26	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.
27	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.
28	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.
29	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие

			координационных качеств.
30	Гимнастика (18 час)	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.
31		1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.
32		1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.
33		1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.
34		1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.
35		1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазанье по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы.
36		1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем силой. Лазанье по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы.
37		1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем силой. Лазанье по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы.
38		1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем силой. Лазанье по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы.
39		1	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.
40		1	Длинный кувырок через препятствие 90 см., Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.

41		1	Длинный кувырок через препятствие 90 см., Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.
42		1	Длинный кувырок через препятствие 90 см., Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.
43		1	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.
44		1	Длинный кувырок через препятствие 90 см., Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.
45		1	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.
46		1	Комплекс ОРУ с гантелями. Упражнения с одной и двумя гирями. Понятия «жим», «рывок», «толчок гири»
47		1	Комплекс ОРУ с гантелями. Упражнения на тренажерах и силовой станции
48	Основы знаний о ФК (1 час)	1	Способы индивидуальной организации, планирование, регулирование и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий
49	Лыжная подготовка (15 час)	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Перестроение из одной шеренги в 2 и обратно. Одновременный одношажный ход на небольшом склоне, на среднем склоне, на равнине
50-51		2	Коньковый ход на небольшом склоне, на равнине с выходом в поворот
52		1	Попеременные ходы на равнине и на небольшом подъеме (отрезки по 150 м)
53		1	Переход от попеременных ходов: на одновременный 2хшажный ход; на одновременный одношажный и на одновременный бесшажный ходы
54-55		2	Прохождение дистанции 4 км без учета времени
56-57		2	Преодоление контруклона. Подъемы и спуски. Преодоление препятствий перешагиванием, перепрыгиванием, подлезанием, перелезанием
58-59		2	Преодоление дистанции 400м с элементами горнолыжной техники: торможения, повороты, подъемы, бег по дистанции

60-61		2	Прохождение дистанции 3 км на время
62		1	Игры «Гонки с выбыванием», «Быстрый лыжник», «Биатлон», «Слаломисты».
63		1	Прохождение дистанции 500м по учебному кругу: 4чел. по 500м
64	Основы знаний о ФК (1 час)	1	Роль ФК и спорта в профилактике заболеваний и укрепление здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной деятельности, самочувствия и показателей здоровья
65	Спортивные игры (15 час)	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
66		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
67		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
68		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
69		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
70		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
71		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

72		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
73		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
74		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
75		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
76		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
77		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в ограниченной зоне. Нападение через зону № 3. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра.
78		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в ограниченной зоне. Нападение через зону № 3. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра.
79		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в ограниченной зоне. Нападение через зону № 3. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра.
80	Основы знаний о ФК	1	Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур и ее изменение

81	Футбол (8 час)	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, ускорения, повороты)
82		1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема без сопротивления и с сопротивлением защитников
83		1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения ведущей и неведущей ногой без сопротивления и с сопротивлением защитника
84		1	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Варианты остановок мяча ногой, грудью
85		1	Удары по воротам указанными способами на меткость попадания мячом в цель
86		1	Комбинации из освоенных элементов: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам
87		1	Тактика свободного нападения
88		1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите
89	Легкая атлетика (14 час)	1	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом
90		1	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом
91		1	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений
92-93		2	Метание мяча 250 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1x1 м) с расстояния до 20 м
94-95		2	Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 12 м
96		1	Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с 1-4 шагов вперед – вверх на дальность и заданное расстояние
97		1	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, групповой, эстафеты, круговая тренировка.

98		1	Бег 3000 м на результат
99		1	Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных ИП; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка
100		1	Эстафеты, старты из различных ИП, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов
101		1	Варианты челночного бега, бега с изменением направления и скорости; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных ИП в цель и на дальность обеими руками
102		1	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой
		102	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика
1	Легкая атлетика (4 час)	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.
2		1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега
3		1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.
4		1	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.
5	Основы знаний о ФК (1 час)	1	ФК общества и человека, понятие физической культуры личности. Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ.
6	Легкая атлетика (8 час)	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.
7		1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.
8		1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.
9		1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.
10		1	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.
11		1	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
12		1	Развитие выносливости. Бег 15 мин с варьированием темпа и скорости бега
13		1	Развитие выносливости. Бег 2000 м на результат

14	Спортивные игры (16 час)	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.
15		1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.
16		1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.
17		1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.
18		1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.
19		1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.
20		1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.
21		1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.
22		1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.

23	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.
24	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.
25	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.
26	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.
27	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.
28	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.
29	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие

			координационных качеств.
30	Гимнастика (10 час)	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.
31		1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.
32		1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.
33		1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.
34		1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.
35		1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазанье по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы.
36		1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем силой. Лазанье по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы.
37		1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем силой. Лазанье по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы.
38		1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем силой. Лазанье по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы.
39		1	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.
40	Основы знаний о ФК (1 час)	1	Способы индивидуальной организации, планирование, регулирование и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов,

			способы составления комплексов упражнений. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий
41	Гимнастика (8 час)	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см., Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.
42		1	Длинный кувырок через препятствие 90 см., Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.
43		1	Длинный кувырок через препятствие 90 см., Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.
44		1	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.
45		1	Длинный кувырок через препятствие 90 см., Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.
46		1	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.
47		1	Комплекс ОРУ с гантелями. Упражнения с одной и двумя гирями. Понятия «жим», «рывок», «толчок гири»
48		1	Комплекс ОРУ с гантелями. Упражнения на тренажерах и силовой станции
49		Лыжная подготовка (15 час)	1
50-51	2		Коньковый ход на небольшом склоне, на равнине с выходом в поворот
52	1		Попеременные ходы на равнине и на небольшом подъеме (отрезки по 150 м)
53	1		Переход от попеременных ходов: на одновременный 2хшажный ход; на одновременный одношажный и на одновременный бесшажный ходы
54-55	2		Прохождение дистанции 4 км без учета времени
56-57	2		Преодоление контруклона. Подъемы и спуски. Преодоление препятствий перешагиванием, перепрыгиванием, подлезанием, перелезанием
58-59	2		Преодоление дистанции 400м с элементами горнолыжной техники: торможения, повороты, подъемы, бег по дистанции
60-61	2		Прохождение дистанции 3 км на время

62		1	Игры «Гонки с выбыванием», «Быстрый лыжник», «Биатлон», «Слаломисты».
63		1	Прохождение дистанции 500м по учебному кругу: 4чел. по 500м
64	Основы знаний о ФК (1 час)	1	Роль ФК и спорта в профилактике заболеваний и укрепление здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной деятельности, самочувствия и показателей здоровья
65	Спортивные игры (15 час)	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
66		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
67		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
68		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
69		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
70		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
71		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
72		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону.

			Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
73		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
74		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
75		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
76		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
77		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в ограниченной зоне. Нападение через зону № 3. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра.
78		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в ограниченной зоне. Нападение через зону № 3. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра.
79		1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в ограниченной зоне. Нападение через зону № 3. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра.
80	Основы знаний о ФК	1	Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур и ее изменение
81	Футбол (8 час)	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, ускорения, повороты)

82		1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема без сопротивления и с сопротивлением защитников
83		1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения ведущей и неведущей ногой без сопротивления и с сопротивлением защитника
84		1	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Варианты остановок мяча ногой, грудью
85		1	Удары по воротам указанными способами на меткость попадания мячом в цель
86		1	Комбинации из освоенных элементов: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам
87		1	Тактика свободного нападения
88		1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите
89	Легкая атлетика (14 час)	1	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом
90		1	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом
91		1	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений
92-93		2	Метание мяча 250 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1x1 м) с расстояния до 20 м
94-95		2	Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 12 м
96		1	Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с 1-4 шагов вперед – вверх на дальность и заданное расстояние
97		1	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, групповой, эстафеты, круговая тренировка.
98		1	Бег 3000 м на результат

99		1	Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных ИП; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка
100		1	Эстафеты, старты из различных ИП, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов
101		1	Варианты челночного бега, бега с изменением направления и скорости; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных ИП в цель и на дальность обеими руками
102		1	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой
		102	