

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение города
Бузулука
«Средняя общеобразовательная школа №4»**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
протокол №1 от 27.08.2019 года

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
протокол №1
от 28.08.2019 года



УТВЕРЖДАЮ
директор
Т.А.Сафронова
приказ № 77/6 от 28.08.2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре
10-11 классы
(стандарт 2004 г.)
на 2019-2020 учебный год
(среднее общее образование)**

Составители:
Коноплева Надежда Ивановна,
Савельев Дмитрий Николаевич,
учителя физической культуры

Бузулук, 2019

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

Содержание учебного предмета

Физическая культура и основы здорового образа жизни (в процессе урока)

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.

Оздоровительная 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.

В прыжках в длину и высоту с разбега.

В передвижениях на лыжах.

В плавании.

В совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе).

Прикладная физическая подготовка

Полосы препятствий.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Форма промежуточной аттестации: 10 класс – обязательный зачет

11 класс-сдача контрольных нормативов

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;

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.

комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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;

совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе);

технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Содержания учебного предмета

Физическая культура и основы здорового образа жизни (в процессе урока)

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.

Оздоровительная ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);

В беге на короткие, средние и длинные дистанции.

В прыжках в длину и высоту с разбега.

В передвижениях на лыжах.

В совершенствовании технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе).

Прикладная физическая подготовка

Полосы препятствий.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Форма промежуточной аттестации:— 1 класс-сдача контрольных нормативов

Календарно – тематическое планирование – 10 класс

№	Содержание (раздел, тема)	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
Раздел: Легкая атлетика 15 часов.				
1	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Оздоровительная ходьба и бег.	1	3.09	
2	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)и нормативов, предусмотренный Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	5.09	
3	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Эстафетный бег.	1	6.09	
4	Бег на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива -100м.	1	9.09	
5	Прыжки в длину с разбега. Техника бега на средние дистанции.	1	10.09	
6	Прыжки в длину с разбега. Сдача контрольного норматива - 300 м..		11.09	
7	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оценка техники прыжка в длину с разбега.	1	12.09	
8	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Совершенствование техники метания мяча в цель.	1	13.09	
9	Оздоровительные системы физического воспитания. Совершенствование техники метание гранаты на дальность.	1	17.09	
10	Оздоровительная ходьба и бег. Совершенствование техники метания в цель на дальность.	1	19.09	
11	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Сдача контрольного норматива – метание гранаты на дальность с разбега.	1	20.09	
12	Бег на средние и длинные дистанции. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	24.09	
13	Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег.	1	26.09	
14	Полосы препятствий. Бег на средние и длинные дистанции.	1	27.09	
15	Бег на средние и длинные дистанции. Сдача контрольного норматива - 2000 м.	1	28.09	
Раздел: Спортивные игры. Баскетбол -12 часов.				
16	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники передвижений.	1	1.10	
17	Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1	3.10	
18	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передач мяча.	1	4.10	
19	Баскетбол. Оценка техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча.	1	8.10	
20	Баскетбол. Оценка техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча.	1	10.10	
21	Баскетбол. Совершенствование техники защитных действий.	1	11.10	
22	Баскетбол. Оценка техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий.	1	15.10	
23	Баскетбол. Оценка техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	17.10	
24	Баскетбол. Оценка техники защитных действий. Совершенствование тактики игры.	1	18.10	
25	Баскетбол. Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	1	22.10	
26	Баскетбол. Учебная игра. Сдача контрольного норматива – подтягивание.	1	24.10	

27	Баскетбол. Учебная игра.	1	25.10	
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики -21 час.				
28	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Страховка. Совершенствование строевых упражнений. Освоение длинному кувырку через препятствие(ю),сед углом, стойка на лопатках; стоя на коленях, наклон назад(д).	1	5.11	
29	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Освоение техники стойка на руках с помощью (ю), комбинация из освоенных элементов.	1		
30	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях	1	7.11	
31	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы релаксации и самомассажа. Гимнастическая полоса препятствий.	1	8.11	
32	Акробатические и гимнастические комбинации. Оценка комбинации из освоенных элементов.	1	12.11	
33	Акробатические комбинации на спортивных снарядах. Освоение техники прыжок ноги врозь (ю), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (д).Страховка.	1	14.11	
34	Акробатические комбинации на спортивных снарядах. Совершенствование техники прыжок ноги врозь (ю), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(д).	1	15.11	
35	Акробатические комбинации на спортивных снарядах. Оценка техники прыжок ноги врозь (ю), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (д).	1	19.11	
36	Акробатические комбинации на спортивных снарядах. Освоение техники подъем в упор силой (ю), толчком ног подъем в упор на нижнюю жердь (д).Страховка.	1	21.11	
37	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Освоение вис согнувшись – вис прогнувшись (ю), толчком двух ног вис углом (д). Совершенствование освоенных элементов.	1	22.11	
38	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Освоение техники подъему переворотом (ю),сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (д). Совершенствование освоенных элементов.	1	26.11	
39	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях	1	28.11	
40	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы (ю). Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом (д).	1	29.11	
41	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжения мышц.	1	3.12	
42	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия (ю)ритмическая гимнастика- композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (д).Оценка комплекса.	1	5.12	
43	Гимнастическая комбинация из разученных элементов. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1	6.12	
44	Гимнастическая комбинация из разученных элементов. Приемы	1	10.12	

	защиты и самообороны из атлетических единоборств.			
45	Гимнастическая комбинация из разученных элементов.	1	12.12	
46	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц и композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1	13.12	
47	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц и композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1	17.12	
48	Комплексы силовых и скоростно-силовых упражнений	1	19.12	
Лыжная подготовка.				
49	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Освоение техники перехода с одновременных ходов на попеременные (прямой переход).	1	14.01	
50	Передвижения на лыжах. Освоение техники перехода прокатом.	1	16.01	
51	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные (прямой переход, переход прокатом).	1	17.01	
52	Передвижения на лыжах. Освоение техники перехода с неоконченным толчком одной палкой. Прохождение дистанции до 5 км.	1		
53	Передвижения на лыжах. Освоение преодоления препятствий (перешагивание небольшого препятствия прямой в сторону). Прохождение дистанции до 5 км.	1		
54	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение до 5 км.	1		
55	Передвижения на лыжах. Оценка техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение до 5 км.	1		
56	Передвижения на лыжах. Освоение техники преодоления подъемов (перепрыгивание в сторону). Прохождение до 5 км.	1		
57	Передвижения на лыжах. Оценка техники преодоления препятствий (перешагивание небольшого препятствия прямой в сторону). Прохождение дистанции до 5 км.	1		
58	Передвижения на лыжах. Обучение техники преодоления препятствий (перелазанием, пролезанием, подползанием). Прохождение дистанции до 5 км.	1		
59	Передвижения на лыжах. Освоение техники преодоления подъемов. Совершенствование техники преодоления препятствий.	1		
60	Передвижения на лыжах. Оценка техники преодоления препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.	1		
61	Передвижения на лыжах. Оценка освоения преодоления подъемов. Прохождение дистанции до 5 км.	1		
62	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5(д) до 6 км(ю).	1		
63	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5(д) до 6 км(ю).	1		
64	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов.	1		
65	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Эстафеты	1		
66	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км(д) до 6 км(ю). Биатлон.	1		
Раздел: Спортивные игры: Волейбол – 12 часов.				
67	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники приема и передач мяча.	1		
68	Волейбол. Совершенствование техники подач мяча.	1		
69	Волейбол. Совершенствование техники из освоенных элементов.	1		
70	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара.	1		
71	Волейбол. Совершенствование техники защитных действий.	1		
72	Волейбол. Совершенствование техники из освоенных элементов.	1		

73	Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий (групповые тактические действия в нападении).	1		
74	Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий (командно - тактические действия в нападении).	1		
75	Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий (групповые тактические действия в защите).	1		
76	Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий (командно - тактические действия в защите).	1		
77	Волейбол. Учебная игра.	1		
78	Волейбол. Игры по правилам.	1		
79	Волейбол. Учебная игра.	1		
80	Волейбол. Учебная игра с заданием.	1		
81	Игра в волейбол.	1		
82	Баскетбол. Совершенствование техники защитных действий.	1		
83	Баскетбол. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1		
84	Баскетбол. Совершенствование тактики игры.	1		
85	Баскетбол. Учебная игра.	1		
86	Баскетбол. Учебная игра с заданием.	1		
87	Игра в баскетбол.	1		
Раздел: Легкая атлетика – 12 часов.				
88	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1		
89	Прыжки в высоту с разбега. Эстафеты.	1		
90	Прыжки в высоту с разбега. Оценка освоения техники прыжка в высоту с разбега.	1		
91	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. 200 м.	1		
92	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1		
93	Бег на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива -100м.	1		
94	Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Техника бега на средние дистанции.	1		
95	Бег на средние дистанции. Совершенствование техники бега.	1		
96	Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники метание гранаты на дальность.	1		
97	Бег на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива – метание гранаты на дальность с разбега.	1		
98	Бег на длинные дистанции. Полоса препятствий.	1		
99	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1		
100	Бег на длинные дистанции. Плавание на груди и спине, на боку с грузом в руке	1		
101	Бег на средние, длинные дистанции. Плавание на груди и спине, на боку с грузом в руке	1		
102	Бег на длинные дистанции. Сдача контрольного норматива - 2000 м.	1		

Календарно – тематическое планирование – 11 класс

№ урок а	Содержание (раздел, тема)	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
Раздел: Легкая атлетика 15 часов.				
1	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Оздоровительная ходьба и бег.	1	2.09	
2	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренный Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	4.09	
3	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Эстафетный бег.	1	5.09	
4	Бег на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива - 100м.	1	6.09	
5	Прыжки в длину с разбега. Техника бега на средние дистанции.	1	8.09	
6	Прыжки в длину с разбега. Сдача контрольного норматива - 300 м..	1	11.09	
7	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оценка техники прыжка в длину с разбега.	1	13.09	
8	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; Совершенствование техники метания мяча в цель.	1	15.09	
9	Оздоровительные системы физического воспитания. Совершенствование техники метание гранаты на дальность.	1	18.09	
10	Оздоровительная ходьба и бег. Совершенствование техники метания в цель на дальность.	1	20.09	
11	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Сдача контрольного норматива – метание гранаты на дальность с разбега.	1	22.09	
12	Бег на средние и длинные дистанции. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	25.09	
13	Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег.	1	27.09	
14	Полосы препятствий.Бег на средние и длинные дистанции.	1	29.09	
15	Бег на средние и длинные дистанции. Сдача контрольного норматива - 2000 м.	1	2.10	
	Раздел: Спортивные игры. Баскетбол -12 часов.			
16	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники передвижений.	1	4.10	
17	Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1	6.10	
18	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передач мяча.	1	9.10	
19	Баскетбол. Оценка техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча.	1	11.10	
20	Баскетбол. Оценка техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча.	1	13.10	
21	Баскетбол. Совершенствование техники защитных действий.	1	16.10	
22	Баскетбол. Оценка техники бросков мяча.	1	18.10	

	Совершенствование техники защитных действий.			
23	Баскетбол. Оценка техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	20.10	
24	Баскетбол. Оценка техники защитных действий. Совершенствование тактики игры.	1	23.10	
25	Баскетбол. Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	1	25.10	
26	Баскетбол. Учебная игра. Сдача контрольного норматива – подтягивание.	1	26.10	
27	Баскетбол. Учебная игра.	1	27.10	
Гимнастика с элементами акробатики – 21 ч.				
28	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Страховка. Совершенствование строевых упражнений. Освоение длинному кувырку через препятствие (ю), сед углом, стойка на лопатках; стоя на коленях, наклон назад(д).	1	8.11	
29	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Освоение техники стойка на руках с помощью (ю), комбинация из освоенных элементов(д)	1	10.11	
30	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях.	1	13.11	
31	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы релаксации и самомассажа. Гимнастическая полоса препятствий.	1	15.11	
32	Акробатические и гимнастические комбинации. Оценка комбинации из освоенных элементов.	1	17.11	
33	Акробатические комбинации на спортивных снарядах. Освоение техники прыжок ноги врозь (ю), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (д). Страховка.	1	20.11	
34	Акробатические комбинации на спортивных снарядах. Совершенствование техники прыжок ноги врозь (ю), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(д).	1	22.11	
35	Акробатические комбинации на спортивных снарядах. Оценка техники прыжок ноги врозь (ю), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (д).	1	24.11	
36	Акробатические комбинации на спортивных снарядах. Освоение техники подъем в упор силой (ю), толчком ног подъем в упор на нижнюю жердь (д). Страховка.	1	27.11	
37	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Освоение вис согнувшись – вис прогнувшись (ю), толчком двух ног вис углом (д). Совершенствование освоенных элементов.	1	29.11	
38	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Освоение техники подъему переворотом (ю), сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (д). Совершенствование освоенных элементов.	1	1.12	
39	Совершенствование техники упражнений в индивидуально-подобранных акробатических и гимнастических комбинациях(на спортивных снарядах).	1	4.12	
40	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы (ю), Ритмическая гимнастика:	1	6.12	

	индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. (д).			
41	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжения мышц.	1	8.12	
42	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия (ю)ритмическая гимнастика- композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (д).Оценка комплекса.	1	1.12	
43	Гимнастическая комбинация из разученных элементов. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1	13.12	
44	Гимнастическая комбинация из разученных элементов. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1	15.12	
45	Гимнастическая комбинация из разученных элементов.	1	18.12	
46	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц и композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1	20.12	
47	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц и композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1	22.12	
48	Гимнастическая комбинация из разученных элементов.	1	25.12	
Раздел: Лыжная подготовка -18 часов.				
49	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыж.	1	12.01	
50	Передвижения на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок: лидирование, обгон ,финиширование.	1	15.01	
51	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные .	1	17.01	
52	Передвижения на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 5 км(д)до 8км(ю). Эстафеты	1	19.01	
53	Передвижения на лыжах . Преодоления препятствий (перешагивание небольшого препятствия прямой в сторону). Прохождение дистанции до 5 км(д)до 8км(ю). Эстафеты	1	5.02	
54	Передвижения на лыжах . Техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение до 5 км(д)до 8км(ю). Эстафеты	1	7.02	
55	Передвижения на лыжах .Оценка техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение до5 км(д)до 8км(ю). Эстафеты .	1	9.02	
56	Передвижения на лыжах .Освоение техники преодоления подъемов (перепрыгивание в сторону). Прохождение до 5 км(д)до 8км(ю). Эстафеты	1	12.02	
57	Передвижения на лыжах. Оценка техники преодоления препятствий (перешагивание небольшого препятствия прямой в сторону). Прохождение дистанции до 5 км(д) до 8км(ю). Эстафеты	1	14.02	
58	Передвижения на лыжах . Техника преодоления препятствий (перелазанием, пролезанием, подползанием). Прохождение дистанции до5 км(д) до 8км(ю). Эстафеты .	1	15.02	
59	Передвижения на лыжах . Техники преодоления подъемов.	1	16.02	

	Совершенствование техники преодоления препятствий.			
60	Передвижения на лыжах .Оценка техники преодоления препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(д)до 8км(ю). Эстафеты	1	19.02	
61	Передвижения на лыжах . Прохождение дистанции до 5 км(д)до 8км(ю). Эстафеты	1	20.02	
62	Передвижения на лыжах . Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 км(д) до 8км(ю). Эстафеты.	1	22.01	
63	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Сдача контрольного норматива до5 км(д) до 8км(ю). Эстафеты.	1	26.02	
64	Передвижения на лыжах Прохождения дистанции до 5 км(д) до8км(ю).	1	28.02	
65	Передвижения на лыжах Прохождения дистанции до 5 км(д) до 8км(ю). Эстафеты	1	2.03	
66	Передвижения на лыжах. Биатлон.	1	03.03	
67	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники приема и передач мяча.	1	05.03	
68	Волейбол. Совершенствование техники подач мяча.	1	07.03	
69	Волейбол .Совершенствование техники из освоенных элементов.	1	12.03	
70	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара.	1	13.03	
71	Волейбол. Совершенствование техники защитных действий.	1	14.03	
72	Волейбол. Совершенствование техники из освоенных элементов.	1	15.03	
73	Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий (групповые тактические действия в нападении).	1	19.03	
74	Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий (командно-тактические действия в нападении).	1	20.03	
75	Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий (групповые тактические действия в защите).	1	21.03	
76	Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий (командно-тактические действия в защите).	1	23.03	
77	Волейбол. Учебная игра.	1	Апрель 04.04	
78	Волейбол. Игры по правилам.	1	07.04	
79	Волейбол. Учебная игра.	1	08.04	
80	Волейбол. Учебная игра с заданием.	1	11.04	
81	Игра в волейбол.	1	14.04	
82	Баскетбол. Совершенствование техники защитных действий.	1	15.04	
83	Баскетбол. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	17.04	
84	Баскетбол. Совершенствование тактики игры.	1	21.04	
85	Баскетбол. Учебная игра.	1	22.04	
86	Баскетбол. Учебная игра с заданием.	1	25.04	
87	Игра в баскетбол.	1	28.04	
Раздел: Легкая атлетика – 12 часов.				
88	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1		
89	Прыжки в высоту с разбега Эстафеты.	1		
90	Прыжки в высоту с разбега. Оценка освоения техники	1		

	прыжка в высоту с разбега.			
91	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	1		
92	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. 200 м.			
93	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1		
94	Бег на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива - 100м.	1		
95	Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Техника бега на средние дистанции.	1		
96	Бег на средние дистанции.	1		
97	Бег на средние дистанции. Совершенствование техники бега.	1		
98	Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники метание гранаты на дальность.	1		
99	Бег на короткие дистанции .Сдача контрольного норматива – метание гранаты на дальность с разбега.	1		
100	Бег на длинные дистанции. Полоса препятствий. Плавание на груди и спине, на боку с грузом в руке	1		
101	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Плавание на груди и спине, на боку с грузом в руке	1		
102	Бег на длинные дистанции. Сдача контрольного норматива - 2000 м.	1		