

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 п.г.т. Суходол
муниципального района Сергиевский Самарской области

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО
«28» августа 2019 г.
Руководитель МО Хабарова В.В.

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР Маляева И.Г.
«29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
к использованию в образовательном процессе
школы
Приказ № 146/17-од от «30» августа 2019 г.

Директор школы Соломонова Т.В.

**Рабочая программа
по физической культуре
(базовый уровень)
10 - 11 классы**

Срок реализации 2 года

Разработчики:
учителя физической культуры

СУХОДОЛ
2019 г.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом министерства образования и науки РФ 6 октября 2009 года №413 (редакция 29.12.2014 №1645);
2. Основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Суходол муниципального района Сергиевский Самарской области.

Образовательный процесс осуществляется с использованием учебников, учебных пособий, входящих в действующий федеральный перечень. Перечень учебников ежегодно утверждается приказом директора школы.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

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

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

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

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

– способность к сопереживанию и 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, бережное 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;
- эстетическое 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.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

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

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.

Планируемые предметные результаты освоения ООП

На уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО, помимо традиционных двух групп результатов «Выпускник научится» и «Выпускник получит

возможность научиться», что ранее делалось в структуре ПООП начального и основного общего образования, появляются еще две группы результатов: результаты базового и углубленного уровней.

Логика представления результатов четырех видов: «Выпускник научится – базовый уровень», «Выпускник получит возможность научиться – базовый уровень», «Выпускник научится – углубленный уровень», «Выпускник получит возможность научиться – углубленный уровень» – определяется следующей методологией.

Как и в основном общем образовании, группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения. При контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится». Это позволит предоставить обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Принципиальным отличием результатов базового уровня от результатов углубленного уровня является их целевая направленность. Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает:

- понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;

- умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;

- осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

Результаты **углубленного** уровня ориентированы на получение компетентностей для последующей профессиональной деятельности как в рамках данной предметной области, так и в смежных с ней областях. Эта группа результатов предполагает:

- овладение ключевыми понятиями и закономерностями, на которых строится данная предметная область, распознавание соответствующих им признаков и взаимосвязей, способность демонстрировать различные подходы к изучению явлений, характерных для изучаемой предметной области;

- умение решать как некоторые практические, так и основные теоретические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;

- наличие представлений о данной предметной области как целостной теории (совокупности теорий), об основных связях с иными смежными областями знаний.

Примерные программы учебных предметов построены таким образом, что предметные результаты базового уровня, относящиеся к разделу «Выпускник получит возможность научиться», соответствуют предметным результатам раздела «Выпускник научится» на углубленном уровне. Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения должна быть предоставлена каждому обучающемуся.

Физическая культура

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание программы

Естественные основы

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Легкоатлетические упражнения

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжки с ускорением, челночный бег, высокий старт, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, на месте и с продвижением, в длину, спрыгивание и запрыгивание. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Техника безопасности на занятиях.

Спортивные игры

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию, выносливость и быстроту. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола, подбрасывание мяча, приём и передача мяча. Народные подвижные игры разных народов. Техника безопасности на занятиях.

Гимнастика с основами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Организующие приёмы и команды, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения, акробатические комбинации, прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, элементы лазанья, переползания, опорные прыжки.

Техника безопасности на занятиях.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение. Техника безопасности на занятиях

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	2	3
1	Спринтерский бег-5 час. Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м.	1
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег	1
3	Бег по дистанции. Финиширование	1
4	Бег по дистанции. Беговые упражнения	1
5	Оценка бега на результат	1
6	Прыжок в длину – 3 часа Прыжок в длину способом прогнувшись	1
7	Прыжок в длину. Челночный бег	1
8	Прыжок в длину на результат	1
9	Метание мяча и гранаты – 3 час. Метание мяча на дальность	1

10	Метание гранаты из различных положений	1
11	Результат метания гранаты на дальность	1
12	Прыжки в длину с места; подтягивание; поднимание туловища; челночный бег 3x10м	1
13	Оценка результата по подтягиванию на перекладине	1

14	Висы и упоры – 9 часов Повороты в движении. Висы и толчки	1
15	Повороты в движении. Толчки. ОВР с гантелями	1
16	Повороты в движении. Подтягивания на перекладине. Толчок двух ног вис углом	1
17	Повороты в движении. Упор присев на одной ноге. Подтягивание на перекладине	1
18	Повороты в движении. Комбинации на разновысотных брусьях. Подъем переворотом	1
19	Повороты в движении. Лазание по канату на скорость	1
20	Повороты в движении. Лазание по канату	1
21	Повороты в движении. Подтягивания. ОРУ с гантелями	1
22	Оценка результата по выполнению строевых упражнений и гимнастических комбинаций. Оценка лазания по канату.	1
23	Акробатические упражнения. Опорный прыжок – 9 часов Длинный кувырок через препятствия. Стойка на лопатках	1
24	Длинный кувырок через препятствия. Стойка на лопатках	1
25	Длинный кувырок через препятствия. Стойка на лопатках и руках (с помощью)	1
26	Развитие координационных способностей	1
27	Комбинации из акробатических элементов	1
28	Опорный прыжок через козла	1
29	Прыжки в глубину. ОРУ с булавами	1
30	Комбинации из разученных элементов	1
31	Техника выполнения комбинации из 5 элементов	1
32	Волейбол -10 часов Комбинации из передвижений и остановок игрока	1
33	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча	1
34	Техника выполнения передачи мяча	1
35	Прямой нападающий удар	1
36	Прямой нападающий удар	1
37	Подача мяча	1
38	Подача мяча	1
39	Учебная игра Одиночное блокирование	1
40	Учебная игра	1

	Групповое блокирование	
41	Учебная игра	1

42	Баскетбол -8 часов Передвижения и остановки игрока	1
43	Передача мяча различными способами	1
44	Бросок мяча в движении одной рукой	1
45	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1
46	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1
47	Штрафные броски	1
48	Штрафные броски. Зонная защита	1
49	Передача мяча в движении с сопротивлением	1
50	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
51	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
52	Результат техники попеременных и одновременных шагов	1
53	Преодоление крутых спусков	1
54	Преодоление крутых спусков	1
55	Торможение «плугом»	1
56	Коньковый ход	
57	Коньковый ход	1
58	Подъем «полуелочкой»	1
59	Игра «Гонки с выживанием»	1
60	Прохождение дистанции	1
61	Совершенствование техники лыжных ходов	1
62	Совершенствование техники лыжных ходов	1
63	Совершенствование техники лыжных ходов	1
64	Совершенствование техники лыжных ходов	1
65	Прохождение дистанции	1
66	Прохождение дистанции	1
67	Прохождение дистанции	1
68	Волейбол -11 часов Позиционное нападение	1
69	Учебная игра	1
70	Передача мяча в шеренгах со сменой мест	1
71	Передача мяча в шеренгах со сменой мест	1
72	Прямой нападающий удар	1
73	Учебная игра	1
74	Учебная игра	1
75	Подача и прием мяча	1
76	Учебная игра	1

77	Групповое блокирование	1
78	Учебная игра	1
79	Баскетбол – 7 часов Сочетание приемов ведения и броска	1
80	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	1
81	Ведение мяча. Броски	1
82	Нападение через заслон	1
83	Бросок в прыжке	1
84	Учебная игра. Штрафные броски	1
85	Тактика штрафных бросков. Учебная игра	1

86	Прыжки в длину с места; подтягивание; поднимание туловища; челночный бег 3х10м	1
87	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1
88	Поднимание туловища и наклоны вперед с положения сидя	1
89	Челночный бег 3х10, 10х10,5х20	1
90	Челночный бег 3х10, 10х10,5х20	1
91	Прыжки со скакалкой. Разгиб и сгиб рук в упоре	1
92	Прыжки со скакалкой. Разгиб и сгиб рук в упоре	1
93	Спринтерский бег, эстафетный бег- 4 часа Бег 100 м. с низкого старта	1
94	Бег 100 м. с низкого старта. Эстафета	1
95	Результат бега на 100м.	1
96	Прыжок в длину, метание малого меча-3 часа Прыжки в длину. Метание гранаты с 5-6 беговых шагов	1
97	Прыжки в длину. Метание гранаты.	1
98	Метание гранаты с разбега	1
99	Прыжки в высоту – 4 часа Прыжок в высоту	1
100	Подбор разбега и отталкивание. Переход через планку	1
101- 102	Прыжок в высоту	2

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11класс

№ урока	Темы урока	Кол-во часов
1	2	3

	Спринтерский бег-5 час. Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м.	1
	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег	1
	Бег по дистанции. Финиширование	1
	Бег по дистанции. Беговые упражнения	1
	Оценка бега на результат	1
	Прыжок в длину – 3 часа Прыжок в длину способом прогнувшись	1
	Прыжок в длину. Челночный бег	1
	Прыжок в длину на результат	1
	Метание мяча и гранаты – 3 час. Метание мяча на дальность	1
	Метание гранаты из различных положений	1
	Результат метания гранаты на дальность	1
	Прыжки в длину с места; подтягивание; поднимание туловища; челночный бег 3x10м	1
	Оценка результата по подтягиванию на перекладине	1

14	Висы и упоры – 9 часов Повороты в движении. Висы и толчки	1
15	Повороты в движении. Толчки. ОВР с гантелями	1
16	Повороты в движении. Подтягивания на перекладине. Толчок двух ног вис углом	1
17	Повороты в движении. Упор присев на одной ноге. Подтягивание на перекладине	1
18	Повороты в движении. Комбинации на разновысотных брусьях. Подъем переворотом	1
19	Повороты в движении. Лазание по канату на скорость	1
20	Повороты в движении. Лазание по канату	1
21	Повороты в движении. Подтягивания. ОРУ с гантелями	1
22	Оценка результата по выполнению строевых упражнений и гимнастических комбинаций. Оценка лазания по канату.	1
23	Акробатические упражнения. Опорный прыжок – 9 часов Длинный кувырок через препятствия. Стойка на лопатках	1
24	Длинный кувырок через препятствия. Стойка на лопатках	1
25	Длинный кувырок через препятствия. Стойка на лопатках и руках (с помощью)	1
26	Развитие координационных способностей	1
27	Комбинации из акробатических элементов	1
28	Опорный прыжок через козла	1
29	Прыжки в глубину. ОРУ с булавами	1
30	Комбинации из разученных элементов	1
31	Техника выполнения комбинации из 5 элементов	1

32	Волейбол -10 часов Комбинации из передвижений и остановок игрока	1
33	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча	1
34	Техника выполнения передачи мяча	1
35	Прямой нападающий удар	1
36	Прямой нападающий удар	1
37	Подача мяча	1
38	Подача мяча	1
39	Учебная игра Одиночное блокирование	1
40	Учебная игра Групповое блокирование	1
41	Учебная игра	1

42	Баскетбол -8 часов Передвижения и остановки игрока	1
43	Передача мяча различными способами	1
44	Бросок мяча в движении одной рукой	1
45	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1
46	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1
47	Штрафные броски	1
48	Штрафные броски. Зонная защита	1
49	Передача мяча в движении с сопротивлением	1
50	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
51	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
52	Результат техники попеременных и одновременных шагов	1
53	Преодоление крутых спусков	1
54	Преодоление крутых спусков	1
55	Торможение «плугом»	1
56	Коньковый ход	
57	Коньковый ход	1
58	Подъем «полуелочкой»	1
59	Игра «Гонки с выживанием»	1
60	Прохождение дистанции	1
61	Совершенствование техники лыжных ходов	1
62	Совершенствование техники лыжных ходов	1
63	Совершенствование техники лыжных ходов	1
64	Совершенствование техники лыжных ходов	1
65	Прохождение дистанции	1
66	Прохождение дистанции	1
67		1

68	Прохождение дистанции	1
69	Волейбол -11 часов Позиционное нападение	1
70	Учебная игра	1
71	Передача мяча в шеренгах со сменой мест	1
72	Передача мяча в шеренгах со сменой мест	1
73	Прямой нападающий удар	1
74	Учебная игра	1
75	Учебная игра	1
76	Подача и прием мяча	1
77	Учебная игра	1
78	Групповое блокирование	1
79	Учебная игра	1
80	Баскетбол – 7 часов Сочетание приемов ведения и броска	1
81	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	1
82	Ведение мяча. Броски	1
83	Нападение через заслон	1
84	Бросок в прыжке	1
85	Учебная игра. Штрафные броски	1
86	Тактика штрафных бросков. Учебная игра	1

87	Прыжки в длину с места; подтягивание; поднимание туловища; челночный бег 3x10м	1
88	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1
89	Поднимание туловища и наклоны вперед с положения сидя	1
90	Челночный бег 3x10, 10x10,5x20	1
91	Челночный бег 3x10, 10x10,5x20	1
92	Прыжки со скакалкой. Разгиб и сгиб рук в упоре	1
93	Прыжки со скакалкой. Разгиб и сгиб рук в упоре	1
94	Спринтерский бег, эстафетный бег- 4 часа Бег 100 м. с низкого старта	1
95	Бег 100 м. с низкого старта. Эстафета	1
96	Результат бега на 100м.	1
97	Прыжок в длину, метание малого меча-3 часа Прыжки в длину. Метание гранаты с 5-6 беговых шагов	1
98	Прыжки в длину. Метание гранаты.	1
99	Метание гранаты с разбега	1
100	Прыжки в высоту – 3 часа Прыжок в высоту	1

101	Подбор разбега и отталкивание. Переход через планку	1
102	Прыжок в высоту	1