

Министерство образования и науки Республики Тыва
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение учреждение
средняя общеобразовательная школа села Аянгаты Барун-Хемчикского кожууна

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

МБОУ СОШ с. Аянгаты

Ооржак /Ооржак Е.С./

«26» 08 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ

с. Аянгаты

Шокар /Шокар О.Б./

Приказ №48

от 26.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре, 11 класс

Уровень образования : *среднее (полное) общее образование*

Уровень: *базовый*

Всего часов на изучение программы : *102*

Количество часов в неделю : *3*

Разработчик: *Монгуш Шончалай Борисовна, учитель физической культуры*

Программа разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в РФ», требований к результатам освоения федеральной образовательной программы среднего (полного) общего образования, примерной и авторский программы для общеобразовательных учреждений, авторов учебников В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты.

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.

Основные требования к учащимся

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

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

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

Характеризовать:

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

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

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

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

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

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

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

- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Двигательные умения и навыки

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

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

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: осуществлять подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

— овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

– овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

– овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение ориентироваться с помощью сохраненных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Содержание учебного предмета физическая культура

Физическая культура и здоровый образ 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.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Основы знаний о физической культуре

Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

Подвижные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкоатлетические упражнения.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Лыжная подготовка.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Элементы единоборств.

Самостоятельная разминка. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

Спортивные игры

Баскетбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Футбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. **Девушки:** подтягивание из вися лежа.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см..

Развитие координационных способностей: комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

Девушки: упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000 м (д); 3000 м (ю).

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния (юноши до 20 м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние (ю – 700 г, д – 500 г); в цель (2*2) с расстояния 10 – 12 м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг).

Развитие выносливости: кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (д), до 6 км (ю). Игры. Эстафеты с преодолением препятствий.

Элементы единоборств

Техника приёмов. Стойки и передвижения в стойке. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Приёмы страховки.

Развитие координационных способностей: подвижные игры.

Развитие силовых способностей: силовые упражнения и единоборства в парах.

Учебно- тематического план

№	Тема раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	30
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32
3	Гимнастика с элементами спортивных игр	24
5	Лыжная подготовка	16
	Итого:	102

НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

11 класс

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ – УПРАЖНЕНИЯ

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1. Бег 30 м (сек.)	5.1	5.0	4.6	5.8	5.7	5.0

2. Прыжок в длину с места (см).	183	200	227	133	148	175
3. Бег 100 м (сек.)	15,0	14,5	14,2	17,8	17,0	16,5
4. Бег 2000 м (мин., сек.).	16,30	15,00	13,00	12,30	11,30	10,30
5. Бег 1000 м (мин., сек.).	6,45	5,50	4,50	7,20	6,30	5,30
6. Челночный бег 4х9 м (сек).	9,9	9,7	9,5	11,2	10,8	10,4
7. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (кол-во раз)	40	45	50	20	27	40
8. Подтягивание из виса (кол-во раз)	8	10	12	4	10	16
9. Наклон вперед из положения стоя (кол-во раз)	6,0	9,0	15,0	10,0	13,0	17,0
10. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз).	130	135	140	80	110	140
11. Метание гранаты (м)	26	30	35	12	18	23
12. Поднимание прямых ног из виса на гимнастическую стенку (кол-во раз)	11	13	16	9	11	14
13. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25	35	37	13	16	21
14. Прыжки в высоту (см)	110	120	130	100	110	115
15. Бег на лыжах 5 км, 3 км (мин., сек.)	31,00	29,00	27,00	21,00	20,00	19,00

**Календарно – тематическое планирование
11 класс**

№	Тема урока	количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Инструктаж по охране труда на уроках ФК, низкий старт	1	04.09	
2.	Бег 30 метров	1	05.09	

3.	Спринтерский бег	1	08.09	
4.	Бег 100 метров	1	11.09	
5.	Челночный бег 3*10м	1	12.09	
6.	Многоскоки	1	15.09	
7.	Прыжок в длину с разбега	1	18.09	
8.	Прыжки через скакалку	1	19.09	
9.	Метание мяча и гранаты	1	22.09	
10.	Метание на дальность	1	25.09	
11.	Бег 1000 метров	1	26.09	
12.	Бег 2000(3000) метров	1	29.09	
13.	Бег по пересеченной местности	1	02.10	
14.	Бег 3000(5000) метров	1	03.10	
15.	Кроссовая подготовка	1	06.10	
16.	Преодоление полосы препятствий	1	09.10	
17.	Кроссовая подготовка .Преодоление полосы препятствий.	1	10.10	
18.	Инструктаж по охране труда на уроках ФК, перемещение и остановки игрока	1	13.10	
19.	Ведение мяча с сопротивлением	1	16.10	
20.	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест	1	17.10	
21.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением	1	20.10	
22.	Сочетание приемов: ведение, бросок	1	23.10	
23.	Нападение против зоны защиты(2x1x2)	1	24.10	
24.	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением	1	27.10	
	2 четверть	21		
25.	Бросок от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2x3)	1	06.11	
26.	Нападение против зонной защиты (2x3)		07.11	
27.	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением	1	10.11	
28.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок	1	13.11	
29.	Нападение против личной защиты	1	14.11	
30.	Индивидуальные действия в защите	1	17.11	
31.	Нападение через центрального	1	20.11	
32.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча	1	21.11	
33.	Инструктаж по охране труда на уроках ФК, висы и упоры	1	24.11	
34.	Строевые упражнения	1	27.11	
35.	Подтягивание в висе	1	28.11	
36.	Висы, строевые упражнения	1	01.12	
37.	Упоры, строевые упражнения	1	04.12	
38.	Строевые упражнения, лазания	1	05.12	
39.	Акробатические упражнения	1	08.12	
40.	Комбинация из акробатических упражнений	1	11.12	

41.	Акробатические элементы	1	12.12	
42.	Комбинация из акробатических элементов	1	15.12	
43.	Опорный прыжок	1	18.12	
44.	Комбинация из разученных акробатических элементов	1	19.12	
45.	Инструктаж по охране труда на уроках ФК, удары по мячу и остановки мяча	1	22.12	
46.	Ведения мяча, обманные движения (финты)	1	08.01	
47.	Техника защитных действий, резанные удары	1	09.01	
48.	Тактические действия в защите и в нападении	1	12.01	
49.	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	1	15.01	
50.	Двухсторонняя игра по правилам	1	16.01	
51.	Инструктаж по охране труда на уроках ФК, попеременный двухшажный ход	1	19.01	
52.	Одновременный двухшажный ход	1	22.01	
53.	Безшажный ход	1	23.01	
54.	Переход с одного хода на другой	1	26.01	
55.	Прохождение дистанции 2 км	1	29.01	
56.	Одновременный одношажный ход	1	30.01	
57.	Подъем "елочкой"	1	02.02	
58.	Одновременный безшажный ход	1	05.02	
59.	Коньковый ход	1	06.02	
60.	Преодоление контруклонов	1	09.02	
61.	Коньковый ход	1	12.02	
62.	Попеременный четырехшажный ход	1	13.02	
63.	Прохождение дистанции 2-2,5 км	1	16.02	
64.	Попеременный четырехшажный ход	1	19.02	
65.	Преодоление контруклонов	1	20.02	
66.	Спуск и подъем	1	26.02	
67.	Прохождение дистанции 5 км в медленном темпе	1	27.02	
68.	Прохождение дистанции 2-3 км в среднем темпе	1	02.03	
69.	Инструктаж по охране труда на уроках ФК, стойки и передвижения игроков	1	05.03	
70.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	06.03	
71.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	09.03	
72.	Прямой нападающий удар из 3-й зоны	1	12.03	
73.	Индивидуальное и групповое блокирование	1	13.03	
74.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1	16.03	
75.	Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	1	19.03	
76.	Страховка блокирующих.	1	20.03	
77.	Позиционное нападение со сменой места.	1	23.03	
78.	Индивидуальное и групповое блокирование.	1	06.04	
79.	Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в волейболе.	1	09.04	
80.	Инструктаж по охране труда на уроках, страховка.	1	10.04	
81.	Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1	13.04	
82.	Приёмы защиты и самообороны из атлетических	1	16.04	

	единоборств.			
83.	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальном виде спорта.	1	17.04	
84.	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальном виде спорта.	1	20.04	
85.	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальном виде спорта: борьба на поясах.	1	23.04	
86.	Преодоление полосы препятствий.	1	24.04	
87.	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	1	27.04	
88.	Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.	1	30.04	
89.	Инструктаж по охране труда на уроках, эстафетный бег.	1	04.05	
90.	Бег 100 метров.	1	07.05	
91.	Прыжок в длину с разбега.	1	08.05	
92.	Бег на 30м, подтягивания	1	11.05	
93.	Метание мяча и гранаты.	1	14.05	
94.	Метание из различных положений.	1	15.05	
95.	Метание гранаты на дальность	1	18.05	
96.	Бег 1000 метров.	1	21.05	
97.	Бег 2000(3000) метров.	1	22.05	
98.	Бег по пересеченной местности.	1	25.05	
99.	Бег 3000(5000) метров.	1	25.05	
100.	Прыжок в длину с места	1	28.05	
101.	Эстафетный бег, бег на 60м	1	29.05	
102.	Прыжки через скакалку.	1	29.05	