

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
МОУ ИРМО "Смоленская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Овчинкина Т.А.

Протокол №1 от
01.09.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР



Метелева И. И.

Протокол №1 от
01.09.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ ИРМО

«Смоленская средняя
общеобразовательная

школа»



Хорошилова О. В.
Приказ № 47 от 01.09.2023

Рабочая программа

по физкультуре

для 10- 11 классов

(уровень: базовый)

срок реализации 2 года

С. Смоленщина, 2023 год

Пояснительная записка

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО).

Место предмета в учебном плане: обязательная часть.

Предметная область: физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение **следующих задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта
- упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	10 класс	11 класс
Количество учебных недель	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	3	3
Количество часов в год, ч	102	102

При реализации программы используются учебники, включенные в федеральный перечень¹:

¹ Приказ Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. N 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию

Порядковый номер учебника	Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Издатель учебника
1.1.3.6.1.2.1	Лях В.И.	Физическая культура (базовый уровень)	10-11	«Издательство «Просвещение»

Планируемые результаты освоения курса

10-11 классы

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

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

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- 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;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние при-родной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

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

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К

метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

Выпускник научится:

использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях *выполнения техники* двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;

характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;

характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

Содержание курса

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), при-чины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклон-ному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения

в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы

Тематическое планирование²

10 класс Девушки

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий и низкий старт до 40 м.	1
2.	Стартовый разгон. Бег на результат 1000 метров.	1
3.	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1

² Планирование на каждый конкретный учебный год может изменяться в зависимости от условий (функционирование бассейна, особенности расписания и т.п.)

4.	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 минут.	1
5.	Бег на 3000 метров. Метание теннисного мяча с места на дальность.	1
6.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
7.	Метание мяча на дальность с полного разбега. Длительный бег до 20 минут.	1
8.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
9.	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1
10.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1
11.	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
12.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Длительный бег до 20 минут.	1
13.	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках.	1
14.	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	1
15.	Техника безопасности на уроках плавания. Правила личной гигиены в бассейне. Упражнения с досками.	1
16.	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1
17.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
18.	Кроль на груди по элементам и полной координации.	1
19.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.	1
20.	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1
21.	Повороты при плавании кролем на груди и на спине под левую и правую руку. Стартовый прыжок со скольжением и выходом на поверхность при плавании брассом.	1
22.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1
23.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.	1
24.	Развитие выносливости: проплывание кролем на груди отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза	1
25.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1
26.	Развитие выносливости: проплывание кролем на груди отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза	1
27.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	1
28.	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.	1
29.	Движения рук стоя на дне, скольжении; движения ног после скольжения и ныряния; плавание с доской и без доски; согласование движений руками с дыханием. Проплывание отрезков до 15 метров способом «дельфин» с задержкой дыхания.	1
30.	Варианты техники приема и передач мяча. Нападающий удар через сетку.	1
31.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.	1
32.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.	1
33.	Техника плавания способом брасс на груди.	1
34.	Варианты техники приема и передач мяча.	1
35.	Варианты круговой тренировки. Поддачи мяча по зонам через сетку.	1

36.	Положение тела при брассе на груди.	1
37.	Варианты техники приема и передач мяча. Нападающий удар через сетку.	1
38.	Варианты техники приема и передач мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.	1
39.	Движение рук при брассе на груди.	1
40.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
41.	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.	1
42.	Дыхание при брассе на груди.	1
43.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1
44.	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1
45.	Согласование движений рук, ног и дыхания при брассе.	1
46.	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
47.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.	1
48.	Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	1
49.	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1
50.	Развитие выносливости: плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.	1
51.	Инструктаж по Т/Б на уроке гимнастики. Повороты в движении кругом.	1
52.	Комбинации ОРУ с предметами : с набивными мячами. Длинный кувырок.	1
53.	Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.	1
54.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.	1
55.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	1
56.	Поворот при плавании способом дельфин. Плавание в полной координации.	1
57.	Круговая тренировка с акробатическими упражнениями.	1
58.	Подтягивание на низкой перекладине. Развитие выносливости и координации.	1
59.	Плавание дельфином с помощью движений ногами.	1
60.	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперед и назад.	1
61.	Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики.	1
62.	Плавание дельфином с помощью движений ног и укороченным гребком руками.	1
63.	Кувырок вперед и назад. Сед углом.	1
64.	Кувырок назад, поворот боком. Развитие координационных способностей.	1
65.	Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.	1
66.	Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	1
67.	Кувырок назад, поворот боком. Развитие координационных способностей.	1
68.	Варианты техники приема и передач мяча. Нападающий удар через сетку.	1
69.	Варианты техники приема и передач мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.	1
70.	Спасение утопающих: подплывание к тонущему; освобождение от захватов тонущего.	1

71.	Варианты подачи мяча, блокирования нападающих ударов	1
72.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
73.	Транспортировка тонущего; способы оказания первой помощи.	1
74.	Варианты круговой тренировки.	1
75.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	1
76.	Комплексное плавание.	1
77.	Игра "Русская лапта".Правила игры.	1
78.	Игра "Русская лапта".Ловля и передача мяча.	1
79.	Развитие выносливости: преодоление дистанции 50 м. каждым стилем.	1
80.	Техника плавания баттерфляем. Подготовительное движение.	1
81.	Игра в русскую лапту.	1
82.	Игра в русскую лапту.	1
83.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	1
84.	Сочетание приёмов: ведение,бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.	1
85.	Преодоление дистанции 100 м избранным стилем или комплексным способом.	1
86.	Техника безопасности на уроках атлетике. Бег 3000 метров. Метание теннисного мяча с места на дальность.	1
87.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
88.	Метание мяча на дальность с полного разбега.	1
89.	Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости.	1
90.	Эстафеты, старты низ различных и.п.,бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
91.	Бег с препятствиями.	1
92.	Эстафетный бег.	1
93.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1
94.	Кросс.	1
95.	Прыжки через препятствия и на точность приземления.	1
96.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бег с препятствиями.	1
97.	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с полного разбега.	1
98.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Длительный бег до 20 минут.	1
99.	Прыжки через препятствия и на точность приземления. Кросс.	1
100.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости.	1
101.	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с полного разбега.	1
102.	Исправление нормативов.	1

**10 класс
Юноши**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5 на одну корзину.	1
2.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1

3.	Развитие выносливости: проплывание кролем на груди отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза	1
4.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	1
5.	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.	1
6.	Движения рук стоя на дне, скольжении; движения ног после скольжения и ныряния; плавание с доской и без доски; согласование движений руками с дыханием. Проплывание отрезков до 15 метров способом «дельфин» с задержкой дыхания.	1
7.	Варианты техники приема и передач мяча. Нападающий удар через сетку.	1
8.	Техника плавания способом брасс на груди.	1
9.	Варианты техники приема и передач мяча.	1
10.	Варианты круговой тренировки. Подачи мяча по зонам через сетку.	1
11.	Положение тела при брассе на груди.	1
12.	Варианты техники приема и передач мяча. Нападающий удар через сетку.	1
13.	Варианты техники приема и передач мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.	1
14.	Движение рук при брассе на груди.	1
15.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
16.	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.	1
17.	Дыхание при брассе на груди.	1
18.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1
19.	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1
20.	Согласование движений рук, ног и дыхания при брассе.	1
21.	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
22.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.	1
23.	Повороты при плавании кролем на груди и на спине под левую и правую руку.	1
24.	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.	1
25.	Развитие выносливости: плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.	1
26.	Инструктаж по Т /Б на уроке гимнастике. Повороты в движении кругом.	1
27.	Комбинации ОРУ с предметами: с набивными мячами. Длинный кувырок.	1
28.	Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.	1
29.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.	1
30.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1
31.	Комбинации ОРУ с предметами: с набивными мячами. Длинный кувырок.	1
32.	Техника плавания способом брасс на груди.	1
33.	Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.	1

34.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	1
35.	Круговая тренировка с акробатическими упражнениями.	1
36.	Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.	1
37.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.	1
38.	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.	1
39.	Проплавание 50 метров кролем на груди на результат.	1
40.	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	1
41.	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках Мост из положения, стоя (Д) Развитие гибкости.	1
42.	Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами.	1
43.	Кувырок назад. Сед углом, мост из положения стоя, поворот боком.	1
44.	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.	1
45.	Плавание кролем на груди и на спине 4-6 раз.	1
46.	Переворот боком. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Развитие гибкости.	1
47.	Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	1
48.	Техника плавания способом брасс на груди.	1
49.	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1
50.	Развитие выносливости: плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.	1
51.	Инструктаж по Т /Б на уроке гимнастике. Повороты в движении кругом.	1
52.	Комбинации ОРУ с предметами: с набивными мячами. Длинный кувырок.	1
53.	Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.	1
54.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.	1
55.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1
56.	Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.	1
57.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	1
58.	Круговая тренировка с акробатическими упражнениями.	1
59.	Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.	1
60.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.	1
61.	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.	1
62.	Проплавание 50 метров кролем на груди на результат.	1
63.	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	1
64.	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках Мост из положения, стоя (Д) Развитие гибкости.	1
65.	Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами.	1
66.	Кувырок назад. Сед углом, мост из положения стоя, поворот боком.	1
67.	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.	1
68.	Переворот боком. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Развитие гибкости.	1
69.	Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	1
70.	Транспортировка на спине.	1
71.	Варианты техники приема и передач мяча. Нападающий удар через	1

	сетку.	
72.	Нападающий удар через сетку.	1
73.	Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи.	1
74.	Варианты подачи мяча, блокирования нападающих ударов.	1
75.	Варианты подачи мяча, блокирования нападающих ударов.	1
76.	Знать правила проведения соревнований по плаванию.	1
77.	Варианты круговой тренировки.	1
78.	Варианты подачи мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
79.	Преодоление дистанции 50 м любым стилем на результат.	1
80.	Игра «Русская лапта». Подача мяча.	1
81.	Игра в русскую лапту.	1
82.	Обучение стилю «батерфляй».	1
83.	Игра в Русскую лапту.	1
84.	Игра в Русскую лапту	1
85.	Кроль на груди 50 м., кроль на спине 50 м. на результат	1
86.	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.	1
87.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	1
88.	Брасс 100 м на результат.	1
89.	Техника безопасности на уроках л/атлетике. Бег на 3000 метров. Метание теннисного мяча с места на дальность.	1
90.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
91.	Метание мяча на дальность с полного разбега.	1
92.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости.	1
93.	Эстафеты, старты низ различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
94.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бег с препятствиями.	1
95.	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с полного разбега.	1
96.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Длительный бег до 20 минут.	1
97.	Прыжки через препятствия и на точность приземления. Кросс.	1
98.	Варианты челночного бега, с изменением направления скорости. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность.	1
99.	Плавание кролем на груди и на спине 4-6 раз.	1
100.	Переворот боком. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Развитие гибкости.	1
101.	Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	1
102.	Исправление нормативов.	1

**11 класс
Девушки**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Спринтерский бег.	1
2.	Стартовый разгон. Бег на результат 1000 метров.	1
3.	Длительный бег на выносливость.	1
4.	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые	1

	упражнения.	
5.	Бег на 3000 метров. Метание теннисного мяча с места на дальность.	1
6.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
7.	Метание мяча на дальность с полного разбега. Длительный бег до 20 минут.	1
8.	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
9.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1
10.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1
11.	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с полного разбега.	1
12.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.	1
13.	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках.	1
14.	Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.	1
15.	Техника безопасности на уроках плавания. Правила личной гигиены в бассейне. Проплывание отрезков.	1
16.	Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.	1
17.	Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей	1
18.	Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров.	1
19.	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1
20.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.	1
21.	Техника плавания способом дельфин.	1
22.	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок.	1
23.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5 на одну корзину.	1
24.	Техника плавания способом дельфин. Движения рук: стоя на дне, скольжении. Движения ног после скольжения и ныряния.	1
25.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
26.	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита.	1
27.	Техника плавания способом дельфин. Движения рук: стоя на дне, скольжении. Движения ног после скольжения и ныряния.	1
28.	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.	1
29.	Варианты техники приема и передач мяча. Нападающий удар через сетку.	1
30.	Плавание с доской, без доски при помощи только ног при различных положениях рук, плавание при помощи только рук с задержкой дыхания.	1
31.	Варианты техники приема и передач мяча.	1
32.	Варианты круговой тренировки. Подачи мяча по зонам через сетку.	1
33.	Техника плавания способом дельфин, согласование движений руками с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой.	1
34.	Варианты техники приема и передач мяча. Нападающий удар через	1

	сетку.	
35.	Варианты техники приема и передач мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.	1
36.	Проплывание отрезков до 10, 15 метров способом дельфин с задержкой дыхания.	1
37.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
38.	Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу.	1
39.	Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин.	1
40.	Подача мяча в парах. подача мяча в стену. подача мяча через сетку.	1
41.	Упражнения в парах. Прием мяча в определенные зоны по заданию.	1
42.	Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин.	1
43.	Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара. Прием подачи. Прием мяча в падении.	1
44.	Размеры площадки, нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.	1
45.	Поворот при плавании способом дельфин. Плавание в полной координации.	1
46.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	1
47.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	1
48.	Преодоление дистанции 200 м вольным стилем без учета времени.	1
49.	Инструктаж по Т /Б на уроке гимнастике. Повороты в движении кругом. Вис углом. Развитие силовых способностей.	1
50.	Комбинации ОРУ с предметами: с набивными мячами. Длинный кувырок.	1
51.	Имитация поворота при плавании способом дельфин.	1
52.	Комбинации ОРУ с предметами: с набивными мячами. Длинный кувырок.	1
53.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.	1
54.	Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин.	1
55.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.	1
56.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	1
57.	Поворот при плавании способом дельфин. Плавание в полной координации.	1
58.	Круговая тренировка с акробатическими упражнениями.	1
59.	Подтягивание на низкой перекладине. Развитие выносливости и координации.	1
60.	Плавание дельфином с помощью движений ногами.	1
61.	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперед и назад.	1
62.	Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики.	1
63.	Плавание дельфином с помощью движений ног и укороченным гребком руками.	1
64.	Кувырок вперед и назад. Сед углом.	1
65.	Кувырок назад, поворот боком. Развитие координационных способностей.	1
66.	Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.	1
67.	Кувырок назад, поворот боком. Развитие координационных	1

	способностей.	
68.	Прикладное плавание. Плавание на боку.	1
69.	Варианты техники приема и передач мяча. Нападающий удар через сетку.	1
70.	Варианты техники приема и передач мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.	1
71.	Спасение утопающих: подплывание к тонущему; освобождение от захватов тонущего.	1
72.	Варианты подач мяча, блокирования нападающих ударов.	1
73.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
74.	Транспортировка тонущего; способы оказания первой помощи.	1
75.	Варианты круговой тренировки.	1
76.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	1
77.	Комплексное плавание.	1
78.	Игра «Русская лапта». Правила игры.	1
79.	Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча.	1
80.	Техника плавания баттерфляем. Подготовительное движение.	1
81.	Игра в русскую лапту.	1
82.	Игра в русскую лапту.	1
83.	Техника плавания баттерфляем. Движение руками.	1
84.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	1
85.	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.	1
86.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1
87.	Преодоление дистанции 100 м избранным стилем или комплексным способом.	1
88.	Техника безопасности на уроках л/атлетике. Бег на 3000 метров. Метание теннисного мяча с места на дальность.	1
89.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
90.	Метание мяча на дальность.	1
91.	Метание мяча на дальность с полного разбега.	1
92.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости.	1
93.	Эстафеты, старты низ различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
94.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бег с препятствиями.	1
95.	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с полного разбега.	1
96.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Длительный бег до 20 минут.	1
97.	Кросс.	1
98.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости.	1
99.	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с полного разбега.	1
100.	Прыжки в высоту 9-11 шагов разбега. Длительный бег до 20 минут.	1
101.	Прыжки через препятствия и на точность приземления. Кросс.	1
102.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости.	1

**11 класс
Юноши**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количе ство
----------	-----------------------------	----------------

		часов, ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Спринтерский бег.	1
2.	Стартовый разгон. Бег на результат 1000 метров.	1
3.	Длительный бег на выносливость.	1
4.	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1
5.	Бег на 3000 метров. Метание теннисного мяча с места на дальность.	1
6.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
7.	Метание мяча на дальность с полного разбега. Длительный бег до 20 минут.	1
8.	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
9.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1
10.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1
11.	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с полного разбега.	1
12.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.	1
13.	Инструктаж по Т /Б на уроках баскетбола. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках.	1
14.	Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.	1
15.	Техника безопасности на уроках плавания. Правила личной гигиены в бассейне. Проплывание отрезков.	1
16.	Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.	1
17.	Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей	1
18.	Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров.	1
19.	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1
20.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.	1
21.	Техника плавания способом дельфин.	1
22.	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок.	1
23.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5 на одну корзину.	1
24.	Техника плавания способом дельфин. Движения рук: стоя на дне, скольжении. Движения ног после скольжения и ныряния.	1
25.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
26.	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита.	1
27.	Техника плавания способом дельфин. Движения рук: стоя на дне, скольжении. Движения ног после скольжения и ныряния.	1
28.	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.	1
29.	Варианты техники приема и передач мяча. Нападающий удар через	1

	сетку.	
30.	Плавание с доской, без доски при помощи только ног при различных положениях рук, плавание при помощи только рук с задержкой дыхания.	1
31.	Варианты техники приема и передач мяча.	1
32.	Варианты круговой тренировки. Подачи мяча по зонам через сетку.	1
33.	Техника плавания способом дельфин, согласование движений руками с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой.	1
34.	Варианты техники приема и передач мяча. Нападающий удар через сетку.	1
35.	Варианты техники приема и передач мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.	1
36.	Проплавание отрезков до 10, 15 метров способом дельфин с задержкой дыхания.	1
37.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
38.	Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу.	1
39.	Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин.	1
40.	Подача мяча в парах. Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку.	1
41.	Упражнения в парах. Прием мяча в определенные зоны по заданию.	1
42.	Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин.	1
43.	Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара. Прием подачи. Прием мяча в падении.	1
44.	Размеры площадки, нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.	1
45.	Поворот при плавании способом дельфин. Плавание в полной координации.	1
46.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	1
47.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	1
48.	Преодоление дистанции 200 м вольным стилем без учета времени.	1
49.	Инструктаж по Т /Б на уроке гимнастике. Повороты в движении кругом. Вис углом. Развитие силовых способностей.	1
50.	Комбинации ОРУ с предметами: с набивными мячами. Длинный кувырок.	1
51.	Имитация поворота при плавании способом дельфин.	1
52.	Комбинации ОРУ с предметами: с набивными мячами. Длинный кувырок.	1
53.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.	1
54.	Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин.	1
55.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.	1
56.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	1
57.	Поворот при плавании способом дельфин. Плавание в полной координации.	1
58.	Круговая тренировка с акробатическими упражнениями.	1
59.	Подтягивание на низкой перекладине. Развитие выносливости и координации.	1
60.	Плавание дельфином с помощью движений ногами.	1
61.	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперед и назад.	1

62.	Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики.	1
63.	Плавание дельфином с помощью движений ног и укороченным гребком руками.	1
64.	Кувырок вперед и назад. Сед углом.	1
65.	Кувырок назад, поворот боком. Развитие координационных способностей.	1
66.	Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.	1
67.	Кувырок назад, поворот боком. Развитие координационных способностей.	1
68.	Прикладное плавание. Плавание на боку.	1
69.	Варианты техники приема и передач мяча. Нападающий удар через сетку.	1
70.	Варианты техники приема и передач мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.	1
71.	Спасение утопающих: подплывание к тонущему; освобождение от захватов тонущего.	1
72.	Варианты подачи мяча, блокирования нападающих ударов.	1
73.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
74.	Транспортировка тонущего; способы оказания первой помощи.	1
75.	Варианты круговой тренировки.	1
76.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	1
77.	Комплексное плавание.	1
78.	Игра «Русская лапта». Правила игры.	1
79.	Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча.	1
80.	Игра в русскую лапту.	1
81.	Техника плавания баттерфляем. Подготовительное движение.	1
82.	Игра в русскую лапту.	1
83.	Игра в русскую лапту.	1
84.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1
85.	Техника плавания баттерфляем. Движение руками.	1
86.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	1
87.	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.	1
88.	Преодоление дистанции 100 м избранным стилем или комплексным способом.	1
89.	Техника безопасности на уроках л/атлетике. Бег на 3000 метров. Метание теннисного мяча с места на дальность.	1
90.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.2	1
91.	Метание мяча на дальность с полного разбега.	1
92.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости.	1
93.	Эстафеты, старты низ различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
94.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бег с препятствиями.	1
95.	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с полного разбега.	1
96.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Длительный бег до 20 минут.	1
97.	Кросс.	1
98.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости.	1
99.	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с полного разбега.	1

100.	Прыжки в высоту 9-11 шагов разбега. Длительный бег до 20 минут.	1
101.	Прыжки через препятствия и на точность приземления. Кросс.	1
102.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости.	1