

Комитет Администрации Змеиногорского района Алтайского края
по образованию и делам молодежи

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Змеиногорская средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением
отдельных предметов» Змеиногорского района Алтайского края

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«ПРИНЯТО»	«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель школьной экспертной группы	Зам. директора по УВР Ю.П.Васильева	Педагогическим советом	Директор МБОУ
<i>А.И. Андрюхикина</i>	<i>Ю.П. Васильева</i>	протокол от «29» 08	«Змеиногорская СОШ с УИОП»
«29» 08 20 18 г.	«02» июля 20 18 г.	20 18 г. № 1	А.Б.Бурау
	(Ф.И.О.)		приказ от «30» 08 20 18 г.
			№ 171



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

предметная область: «ФК, экология и основы безопасности

жизнедеятельности»

уровень: базовое изучение

ступень: среднее общее образование

класс: 10-11

Разработчик:
Кваст Анатолий Готлибович,
учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе пособия «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2015».

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» реализуется через УМК:

1. Учебник: Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений /В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И.. Ляха. — 8-е изд. — М.: Просвещение, 2013.

2. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 10—11 классы. Методическое пособие. Базовый уровень — М.: Просвещение, 2013.

3. В.И. Лях. Тестовый контроль. 10-11 классы / — М.: Просвещение, 2016.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане ОО

Класс	Примерный УП ФГОС СОО		УП СОО МБОУ «ЗСОШ с УИОП»		Авторская программа		Рабочая программа	
	год	неделя	год	неделя	год	неделя	год	неделя
10	105	3	105	3	105	3	105	3
11	105	3	102	3	105	3	102	3

Информация о внесенных изменениях в авторскую программу и их обоснование: т.к. учебным планом ОО в 11-м классе предусмотрено 34 учебных недели, количество учебных часов в рабочей программе для 11 класса сокращено на 3 часа (раздел « Вариативная часть»). Так как школа не имеет соответствующих условий, на занятия по плаванию часы не отводятся.

2. Планируемые образовательные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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 природной 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, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты:

умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся **должны уметь 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 контроль за их эффективностью;

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 самостоятельных 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.

Осуществлять:

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

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

приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приёмы 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	—
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13.50	—
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	—	10.00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

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

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), 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), 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 должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3	4,8 и выше 4,8

2	Координатно-онные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300—1400 1300—1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050—1200 1050—1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

3. Содержание учебного предмета.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	количество часов (уроков)	
		10 класс	11 класс
1.	Базовая часть	90	90
1.1	Основы знаний о физической культуре	7	7
1.2	Спортивные игры	20	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	20	20
1.5	Лыжная подготовка	17	17
1.6	Элементы единоборств	8	8
2.	Вариативная часть	15	12
2.1	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями	6	6
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта	9	6

4. Тематическое планирование. 10 класс (105 часов, 3 часа в неделю)

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Кол-во часов
	1. Лёгкая атлетика	11
1	Знания о физической культуре. Совершенствование техники спринтерского бега	1
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей	1
3	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей	1
4	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие координационных способностей.	1
5	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие координационных способностей	1
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1
9	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники длительного бега	1
10	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники длительного бега	1
11	Развитие выносливости. Самостоятельные занятия	1
II	Спортивные игры	22
	1.1 Гандбол	4
12	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование ловли и передач мяча	1
13	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий	1
14	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1
15	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
	1.2 Футбол	4
16	Знания о физической культуре. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Развитие выносливости	1
17	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование техники защитных действий	1
18	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1
19	Совершенствование координационных способностей(ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) Овладение организаторскими умениями. Самостоятельные занятия	1
	1.3 Волейбол	14
20	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
21	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
22	Совершенствование техники приёма и передач мяча	1
23	Совершенствование техники приёма и передач мяча	1
24	Совершенствование техники подач мяча	1
25	Совершенствование техники подач мяча	1
26	Совершенствование техники нападающего удара	1
27	Совершенствование техники нападающего удара	1
28	Совершенствование техники защитных действий	1

29	Совершенствование техники защитных действий	1
30	Совершенствование тактики игры	1
31	Совершенствование тактики игры	1
32	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
33	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
III	1.4 Элементы единоборств	9
34	Знания о физической культуре	1
35	Освоение техники владения приемами	1
36	Освоение техники владения приемами	1
37	Развитие координационных способностей	1
38	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
39	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
40	Самостоятельные занятия	1
41	Освоение организаторских умений	1
42	Освоение организаторских умений	1
IV	1.5 Лыжная подготовка	18
43	Освоение техники лыжных ходов. Знания о физической культуре	1
44	Освоение техники лыжных ходов	1
45	Освоение техники лыжных ходов	1
46	Освоение техники лыжных ходов	1
47	Освоение техники лыжных ходов	1
48	Освоение техники лыжных ходов	1
49	Освоение техники лыжных ходов	1
50	Освоение техники лыжных ходов	1
51	Освоение техники лыжных ходов	1
52	Освоение техники лыжных ходов	1
53	Освоение техники лыжных ходов	1
54	Освоение техники лыжных ходов	1
55	Освоение техники лыжных ходов	1
56	Освоение техники лыжных ходов	1
57	Освоение техники лыжных ходов	1
58	Освоение техники лыжных ходов	1
59	Освоение техники лыжных ходов	1
60	Освоение техники лыжных ходов	1
V	1.6 Баскетбол	17
61	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
62	Совершенствование ловли и передач мяча	1
63	Совершенствование ловли и передач мяча	1
64	Совершенствование техники ведения мяча	1
65	Совершенствование техники ведения мяча	1
66	Совершенствование техникой бросков мяча	1
67	Совершенствование техникой бросков мяча	1
68	Совершенствование техники защитных действий	1
69	Совершенствование техники защитных действий	1
70	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1
71	Совершенствование тактики игры	1
72	Совершенствование тактики игры	1
73	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
74	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
75	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
76	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
77	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
VI	1.7 Гимнастика с элементами акробатики	18
78	Знания о физической культуре. Совершенствование строевых упражнений	1
79	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	1
80	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	1
81	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
82	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
83	Освоение и совершенствование висов и упоров	1

84	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1
85	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1
86	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1
87	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1
88	Развитие координационных способностей	1
89	Развитие координационных способностей	1
90	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
91	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
92	Развитие скоростно-силовых способностей	1
93	Развитие гибкости	1
94	Овладение организаторскими умениями	1
95	Самостоятельные занятия	1
VII	1.8 Лёгкая атлетика	10
96	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
97	Совершенствование техники прыжка в высоту	1
98	Совершенствование техники прыжка в высоту	1
99	Развитие скоростных способностей	1
100	Развитие скоростных способностей	1
101	Развитие координационных способностей	1
102	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно — силовых способностей	1
103	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно - силовых способностей	1
104	Совершенствование организаторских умений	1
105	Самостоятельные занятия	1

Тематическое планирование. 11 класс (102 часа, 3 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
I	1. Лёгкая атлетика	11
1	Знания о физической культуре. Совершенствование техники спринтерского бега	1
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей	1
3	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей	1
4	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие координационных способностей	1
5	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие координационных способностей	1
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1
9	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники длительного бега	1
10	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники длительного бега	1
11	Развитие выносливости. Самостоятельные занятия	1
II	Спортивные игры	22
	1.1 Гандбол	4
12	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передача мяча	1
13	Техника ведения мяча. Техника бросков мяча	1
14	Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1
15	Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1

	1.2 Футбол	4
16	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам	1
17	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование техники защитных действий	1
18	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1
19	Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
	1.3 Волейбол	14
20	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
21	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
22	Совершенствование техники приёма и передач мяча	1
23	Совершенствование техники приёма и передач мяча	1
24	Совершенствование техники подач мяча	1
25	Совершенствование техники подач мяча	
26	Совершенствование техники нападающего удара	1
27	Совершенствование техники нападающего удара	1
28	Совершенствование техники защитных действий	1
29	Совершенствование техники защитных действий	1
30	Совершенствование тактики игры	1
31	Совершенствование тактики игры	1
32	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
33	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
III	1.4 Элементы единоборств	9
34	Знания о физической культуре	1
35	Освоение техники владения приемами	1
36	Освоение техники владения приемами	1
37	Развитие координационных способностей	1
38	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
39	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
40	Самостоятельные занятия	1
41	Освоение организаторских умений	1
42	Освоение организаторских умений	1
IV	1.5 Лыжная подготовка	18
43	Освоение техники лыжных ходов. Знания о физической культуре	1
44	Освоение техники лыжных ходов	1
45	Освоение техники лыжных ходов	1
46	Освоение техники лыжных ходов	1
47	. Освоение техники лыжных ходов	1
48	Освоение техники лыжных ходов	1
49	Освоение техники лыжных ходов	1
50	Освоение техники лыжных ходов	1
51	Освоение техники лыжных ходов	1
52	Освоение техники лыжных ходов	1
53	Освоение техники лыжных ходов	1
54	Освоение техники лыжных ходов	1
55	Освоение техники лыжных ходов	1
56	Освоение техники лыжных ходов	1
57	Освоение техники лыжных ходов	1
58	Освоение техники лыжных ходов	1
59	Освоение техники лыжных ходов	1
60	Освоение техники лыжных ходов	1
V	1.6 Баскетбол	14
61	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
62	Совершенствование ловли и передач мяча	1

63	Совершенствование ловли и передач мяча	1
64	Совершенствование техники ведения мяча	1
65	Совершенствование техники ведения мяча	1
66	Совершенствование техникой бросков мяча	1
67	Совершенствование техникой бросков мяча	1
68	Совершенствование техники защитных действий	1
69	Совершенствование техники защитных действий	1
70	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1
71	Совершенствование тактики игры	1
72	Совершенствование тактики игры	1
73	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
74	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
VI	1.7 Гимнастика с элементами акробатики	18
75	Знания о физической культуре. Совершенствование строевых упражнений	1
76	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	1
77	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	1
78	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
79	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
80	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
81	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1
82	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1
83	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1
84	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1
85	Развитие координационных способностей	1
86	Развитие координационных способностей	1
87	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
88	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
89	Развитие скоростно-силовых способностей	1
90	Развитие гибкости	1
91	Овладение организаторскими умениями	1
92	Самостоятельные занятия	1
VIII	1.8 Лёгкая атлетика	10
93	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
94	Совершенствование техники прыжка в высоту	1
95	Совершенствование техники прыжка в высоту	1
96	Развитие скоростных способностей	1
97	Развитие скоростных способностей	1
98	Развитие координационных способностей	1
99	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей	1
100	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей	1
101	Совершенствование организаторских умений	1
102	Самостоятельные занятия	1