

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Терского района

«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2023

Утверждена приказом
директора МБОУ СОШ №4
№ 143 от 30.08.2023

Рабочая программа учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
10 – 11 классы
(ФГОС СОО)

Программа разработана учителем
физической культуры МБОУ СОШ № 4
Губницыной Натальей Витальевной

2023- 2024 учебный год
пгт Умба

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования второго поколения, с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, по учебному предмету физическая культура для 10-11 классов, с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе. Реализация программы обеспечивается завершенной линией учебников автора В. И. Лях: «Физическая культура. 10-11 классы» - учебник для общеобразовательных организаций / изд-во «Просвещение». Москва.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Планируемые личностные результаты освоения ООП

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания, и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

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

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся с окружающими людьми:

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

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

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

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

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

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

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения, обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП.

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

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые предметные результаты освоения ООП.

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.

Контрольные упражнения и тесты

10 класс

п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с	4.4	5.2	5.4	4.9	5.4	5.9
2.	Бег 100 м, с	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.8
3.	Челночный бег 3x10м	7.4	7.9	8.2	8.1	8.9	9.5
4.	Бег 3000 м, с Бег 2000 м, мин, с	15.00	16.00	17.00			
					10.10	11.40	12.40
5.	Метание гранаты 500/700г, м	32	26	22	18	13	11
6.	Подтягивание	11	9	7	-	-	-
7.	Прыжки в длину с места, см	235	215	190	195	175	165
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	25	15	17	12	7
9.	Наклон вперед из положения сидя	16	11	7	20	15	10
10.	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с	27	25	23	26	23	20
11.	Ходьба на лыжах 3км, мин, с 5км				18.30	19.00	20.00
		27.00	29.00	31.00	Без учета времени		
12.	Прыжок в высоту см	135	130	120	120	115	105
13.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	120	110	105	130	120	110
14.	Шестиминутный бег, м	1500	1350	1100	1300	1150	1000

11 класс

п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с	4.3	5.1	5.3	4.8	5.3	5.8

2.	Бег 100 м, с	14.0	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
3.	Челночный бег 3x10м	7.3	7.8	8.1	8.0	8.8	9.4
4.	Бег 3000 м, с	13.00	15.00	16.30			
	Бег 2000 м, мин, с				10.00	11.30	12.20
5.	Метание гранаты 500/700г, м	36	32	26	23	18	12
6.	Подтягивание	12	10	8	-	-	-
7.	Прыжки в длину с места, см	240	220	195	200	180	165
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	42	26	16	18	13	8
9.	Наклон вперед из положения сидя	16	11	7	20	15	10
10.	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с	27	25	23	26	23	20
11.	Ходьба на лыжах 3км, мин, с 5км				19.30	20.00	21.30
		25.00	27.00	29.00	Без учета времени		
12.	Прыжок в высоту см	135	130	120	120	115	105
13.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	120	110	105	130	120	110
14.	Шестиминутный бег, м	1500	1350	1100	1300	1150	1000

Содержание учебного предмета.

1.Физкультурно-оздоровительная деятельность.

1.1.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

-Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. (11кл)

-Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. (10кл)

-Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения. (11кл)

-Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек). (11кл)

-Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний, и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур). (11кл)

-Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой. (10кл)

-Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). (10-11кл)

-Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан на занятиях физической культурой). (10кл)

Знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания). (10кл).

1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

-Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы (10кл);

при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.) (11кл).

- Комплексы упражнений в преддровом периоде (девушки) (11кл).

-Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика(юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса (10кл).

-Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча); со скакалкой (махи и повороты, вращения, круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки) (10кл);

- с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты (11кл).

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов) (11кл);

-общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений (10-11кл).

1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

-Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. (10кл)

-Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. (11кл)

-Наблюдения за индивидуальным здоровьем (расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (по показателям пробы РВС/170) и умственной работоспособностью (по показателям таблицы Анфимова).(11кл)

-Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью. (10кл)

2. Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой

2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой

- Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. (10кл)
- Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). (11кл)
- Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. (10кл)
- Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью. (11кл)

2.2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью

Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши). (10-11кл)

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания. (10-11кл)

Лыжные гонки: Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины. (10-11кл)

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). (10-11кл)

Национальные виды спорта (лапта): совершенствование техники соревновательных упражнений. (10-11кл)

2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности

- Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий (10кл), планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта). (11кл)

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. (10кл)

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта) и в рамках ВФСК «ГТО» (10-11кл)

Тематическое планирование.

Содержательные линии	Рабочие программы по классам
-----------------------------	-------------------------------------

	10 класс	11 класс
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	12	12
1.1.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	4	4
1.2.Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	6
1.3.Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	2	2
2. Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	87	87
2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	2	2
2.2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	81	81
<i>2.2.1. Гимнастика с основами акробатики</i>	<i>12</i>	<i>12</i>
<i>2.2.2. Легкая атлетика</i>	<i>18</i>	<i>18</i>
<i>2.2.3. Лыжные гонки</i>	<i>14</i>	<i>14</i>
<i>2.2.4. Спортивные игры</i>	<i>34</i>	<i>34</i>
<i>2.2.5. Национальные виды спорта</i>	<i>3</i>	<i>3</i>
<i>2.2.6. Упражнения общеразвивающей направленности</i>	<i>В процессе проведения уроков</i>	
2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности	4	4
Резервное время	3	3
Итого	102	102
Всего	204	

Перечень контрольных испытаний.

	10 классы	11 классы
Контрольные упражнения и тесты	14	14

Перечень тем исследовательских проектов.

10 классы	
1	Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.
2	Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.
3	Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.
4	Физическая культура и спорт в жизни российских женщин.
5	Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела.
6	Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».
7	Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
8	Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
9	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
10	Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
11 классы	
1	Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
2	Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
3	Влияние физических упражнений на основные системы организма.
4	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
5	Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
6	Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.
7	Физическое воспитание в семье.
8	Роль занятий физической культурой в профилактике острых респираторных заболеваний.
9	Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
10	Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы

**Календарно-тематическое планирование.
10 класс**

Раздел (количество часов)	№ урока	Тема урока
<i>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности 1 час.</i> Легкая атлетика: 14 часов.	1	<i>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания).</i>
	2	Бег 30 м. Спринтерский бег. Низкий старт, разгон.
	3	Прыжок в длину с места. Спринтерский бег.
	4	Спринтерский бег. Метание гранаты с разбега. Длительный бег.
	5	Спринтерский бег. Метание гранаты с разбега. Длительный бег.
	6	Бег 100 м – контроль. Метание гранаты с разбега на дальность.
	7	Метание гранаты с разбега. Прыжок в длину с разбега.
	8	Метание гранаты с разбега. Прыжок в длину с разбега. Длительный бег.
	9	Метание гранаты с разбега – контроль. Прыжок в длину с разбега.
	10	Бег 2000/3000 м – контроль. Прыжок в длину с разбега.
	11	Прыжок в длину с разбега – контроль. Эстафетный бег. Метание в цель.
	12	Эстафетный бег. Метание в цель. Кроссовый бег.
	13	Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег 3х10 м.
	14	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с места.
	Спортивные игры: 6 часов баскетбол	15
16		Стойки и передвижения игрока. Варианты ловли и передач. Ловля высоко летящих мячей. Игра.
17		Варианты ведения мяча. Броски по кольцу с места, в движении. Ловля от щита.
18		Варианты бросков мяча. Действия против игрока без мяча и с мячом. Игра.
<i>Способы спортивно-оздоровительной деятельности 1 час.</i>	19	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, в движении. Штрафной бросок. Индивидуальные тактические действия. Игра.
	20	Штрафной бросок. Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра.
	21	Командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.
<i>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности 2 часа.</i>	22	<i>Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта) и в рамках ВФСК «ГТО».</i>
	23	<i>Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.</i>
<i>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности 2 часа.</i>	24	<i>Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.</i>
	25	<i>Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика,</i>

<p><i>ой деятельности 1 час.</i></p> <p>Гимнастика: 12 часов</p> <p><i>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью 6 часов.</i></p>		<i>атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Технике безопасности на уроках гимнастики.</i>
	26	Строевые команды и приемы. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии, в висах и упорах на брусках. Лазанье.
	27	Строевые команды и приемы. Акробатическое соединение. Упражнения в равновесии, в висах и упорах. Лазанье.
	28	<i>Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</i>
	29	Строевые команды и приемы. Акробатическое соединение. Упражнения в равновесии, в висах и упорах на брусках. Лазанье.
	30	Строевые команды и приемы. Акробатическое соединение. Упражнения в равновесии, в висах и упорах на брусках. Лазанье.
	31	<i>Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</i>
	32	Акробатическое соединение. Упражнения в равновесии, в висах и упорах на брусках – контроль.
	33	Акробатическое соединение. Упражнения в висах и упорах на р/в брусках, перекладине.
	34	<i>Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: атлетическая гимнастика(юноши); ритмическая гимнастика (девушки).</i>
	35	Акробатическое соединение – контроль. Упражнения в висах и упорах на р/в брусках, перекладине.
	36	Упражнения в висах и упорах на р/в брусках, перекладине. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.
	37	<i>Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: атлетическая гимнастика(юноши); ритмическая гимнастика (девушки).</i>
	38	Опорный прыжок. Упражнения в висах и упорах на р/в брусках, перекладине.
	39	Опорный прыжок. Упражнения в висах и упорах на р/в брусках, перекладине.
	40	<i>Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: атлетическая гимнастика(юноши); ритмическая гимнастика (девушки).</i>
	41	Опорный прыжок. Упражнения в висах и упорах на р/в брусках, перекладине – контроль.
	42	Опорный прыжок – контроль. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.
	Спортивные игры:	43

5 часов баскетбол		<i>оздоровительных систем физического воспитания: атлетическая гимнастика(юноши); ритмическая гимнастика(девушки).</i>
	44	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты на месте с мячом и без мяча. Варианты ловли и передач. Игра по правилам.
	45	Ведение мяча бегом по прямой, с изменением направления движения и скорости. Перехват мяча во время передачи, во время ведения. Игра по правилам.
	46	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Игра по правилам.
	47	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время передачи, во время ведения. Штрафной бросок. Игра по правилам.
	48	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. Тактические действия: подстраховка. Игра по правилам.
	49	<i>Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.</i> Технике безопасности на уроках лыжной подготовки
	50	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный и одношажный ходы.
	51	Попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение до 3000 м.
Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности 1 час. Лыжная подготовка: 14 часов	52	<i>Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.</i>
	53	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.
	54	Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы на склонах.
	55	<i>Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.</i>
	56	Попеременный четырехшажный ход. Спуски в низкой стойке – контроль.
	57	Прохождение дистанции до 3000 м с 2-3 ускорениями по 200 м.
	58	Совершенствование техники соревновательных упражнений. Лапта.
Знания о спортивно-оздоровительной деятельности 2 часа.	59	Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуски с поворотами и торможением – контроль.
	60	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение до 4000 м со средней скоростью.
	61	Совершенствование техники соревновательных упражнений. Лапта.
	62	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.
	63	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, финиширование.
	64	Варианты ловли, передач без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра.
	65	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции –
Национальные виды спорта 2 часа.	60	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение до 4000 м со средней скоростью.
	61	Совершенствование техники соревновательных упражнений. Лапта.
	62	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.
	63	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, финиширование.
	64	Варианты ловли, передач без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра.
	65	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции –
	Спортивные игры: баскетбол 7 часов	60
61		Совершенствование техники соревновательных упражнений. Лапта.
62		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.
63		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, финиширование.
64		Варианты ловли, передач без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра.

<p>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности 1 час.</p> <p>Спортивные игры: 16 часов волейбол</p> <p>Национальные виды спорта 1</p>		контроль.
	66	Элементы тактики лыжных гонок: обгон, лидирование. Прохождение до 5000 м.
	67	Остановка двумя шагами и прыжком. Варианты ловли, передач без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра.
	68	Контрольное прохождение дистанции 3000 м (5000 м б/у).
	69	Круговая эстафета с этапом 800-600м. Полоса препятствий, включающая подъемы, спуски, небольшие овраги и невысокие трамплины.
	70	Повороты на месте с мячом и без мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра.
	71	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Перехват мяча во время передачи, во время ведения. Игра по правилам.
	72	Варианты бросков мяча. Действия против игрока без мяча и с мячом. Игра.
	73	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, в движении. Штрафной бросок. Тактические действия. Игра.
	74	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, в движении. Штрафной бросок. Тактические действия. Игра.
	75	<i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан на занятиях физической культурой).</i> Техника безопасности на уроках спортивных игр.
	76	Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Варианты техники приема и передач. Учебная игра.
	77	Варианты техники приема и передач. Первая передача в зону 3. Вторая передача в зону 4(2). Варианты подач мяча. Игра по правилам.
	78	Варианты техники приема и передач. Первая передача в зону 3 с подачи; вторая передача в зону 4 (2). Варианты подач мяча. Игра.
	79	Варианты техники приема и передач. Варианты подач мяча. Прием подачи.
	80	Варианты техники приема и передач – контроль. Варианты подач мяча. Прием подачи.
	81	Прямой нападающий удар. Варианты подач. Прием подачи. Игра по правилам.
	82	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Игра по правилам.
	83	Нападающий удар. Варианты подач – контроль. Индивидуальное блокирование. Игра по правилам.
	84	Нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирования. Игра по правилам.
85	Нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирования, страховка. Учебная игра.	
86	Нападающий удар. Варианты блокирования, страховка. Игра по правилам.	
87	Сочетание приемов: прием, передача, удар. Позиционное нападение. Игра.	

час. <i>Способы спортивно- оздоровительн ой деятельности</i> 3 часа.	88	Сочетание приемов: прием, передача, удар. Позиционное нападение. Игра.	
	89	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра.	
	90	Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	
	91	Командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	
	Легкая атлетика: 4 часа.	92	Совершенствование техники соревновательных упражнений. Лапта.
		93	<i>Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий.</i> Прыжок в длину с места.
		94	<i>Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий.</i> Подтягивание на перекладине.
		95	<i>Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.</i> Челночный бег 3x10 м.
		96	Спринтерский бег. Бег 30 м. Длительный бег.
		97	Бег 1000 м. Метание гранаты с разбега.
98		Кроссовый бег. Метание гранаты с разбега.	
99		Кроссовый бег. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания.	
Резерв: 3 часа.		100	Повторение изученного.
	101	Повторение изученного.	
	102	Повторение изученного.	

11 класс

Раздел (количество часов)	№ урока	Тема урока
Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности 1 час. Легкая атлетика: 14 часов.	1	<i>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.</i>
	2	Бег 30 м. Спринтерский бег. Низкий старт, разгон.
	3	Прыжок в длину с места. Спринтерский бег.
	4	Спринтерский бег. Метание гранаты с разбега. Длительный бег.
	5	Спринтерский бег. Метание гранаты с разбега. Длительный бег.
	6	Бег 100 м – контроль. Метание гранаты с разбега на дальность.
	7	Метание гранаты с разбега. Прыжок в длину с разбега.
	8	Метание гранаты с разбега. Прыжок в длину с разбега. Длительный бег.
	9	Метание гранаты с разбега – контроль. Прыжок в длину с разбега.
	10	Бег 2000/3000 м – контроль. Прыжок в длину с разбега.
	11	Прыжок в длину с разбега – контроль. Эстафетный бег. Метание в цель.
	12	Эстафетный бег. Метание в цель. Кроссовый бег.
	13	Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег 3x10 м.

Спортивные игры: 6 часов	14	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с места.
	15	Прыжок в высоту с разбега – контроль.
часов	16	Стойки и передвижения игрока. Варианты ловли и передач. Ловля высоко летящих мячей. Игра.
	17	Варианты ведения мяча. Броски по кольцу с места, в движении. Ловля от щита.
баскетбол	18	Варианты бросков мяча. Действия против игрока без мяча и с мячом. Игра.
	19	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, в движении. Штрафной бросок. Индивидуальные тактические действия. Игра.
Способы спортивно-оздоровительной деятельности 2 часа.	20	Штрафной бросок. Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра.
	21	Командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.
Способы физкультурно-оздоровительной деятельности 1 час.	22	<i>Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта) и в рамках ВФСК «ГТО».</i>
	23	<i>Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта) и в рамках ВФСК «ГТО».</i>
Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности 1 час.	24	<i>Наблюдения за индивидуальным здоровьем (расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (по показателям пробы РВС/170) и умственной работоспособностью (по показателям таблицы Анфимова).</i>
	25	<i>Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Технике безопасности на уроках гимнастики.</i>
Гимнастика: 12 часов	26	Строевые команды и приемы. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии, в висах и упорах на брусках. Лазанье.
	27	Строевые команды и приемы. Акробатическое соединение. Упражнения в равновесии, в висах и упорах. Лазанье.
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью 6 часов.	28	<i>Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.</i>
	29	Строевые команды и приемы. Акробатическое соединение. Упражнения в равновесии, в висах и упорах на брусках. Лазанье.
	30	Строевые команды и приемы. Акробатическое соединение. Упражнения в равновесии, в висах и упорах на брусках. Лазанье.
	31	<i>Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях. Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).</i>
	32	Акробатическое соединение. Упражнения в равновесии, в висах и упорах на брусках – контроль.
	33	Акробатическое соединение. Упражнения в висах и упорах на р/в брусках, перекладине.
	34	<i>Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: атлетическая гимнастика(юноши); аэробика (девушки).</i>
	35	Акробатическое соединение – контроль. Упражнения в висах и

Спортивные игры: 5 часов баскетбол		упорах на р/в брусьях, перекладине.	
	36	Упражнения в висах и упорах на р/в брусьях, перекладине. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.	
	37	<i>Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: атлетическая гимнастика(юноши); аэробика (девушки).</i>	
	38	Опорный прыжок. Упражнения в висах и упорах на р/в брусьях, перекладине.	
	39	Опорный прыжок. Упражнения в висах и упорах на р/в брусьях, перекладине.	
	40	<i>Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: атлетическая гимнастика(юноши); аэробика (девушки).</i>	
	41	Опорный прыжок. Упражнения в висах и упорах на р/в брусьях, перекладине – контроль.	
	42	Опорный прыжок – контроль. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.	
	43	<i>Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: атлетическая гимнастика(юноши); аэробика (девушки).</i>	
	44	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты на месте с мячом и без мяча. Варианты ловли и передач. Игра по правилам.	
	45	Ведение мяча бегом по прямой, с изменением направления движения и скорости. Перехват мяча во время передачи, во время ведения. Игра по правилам.	
	46	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Игра по правилам.	
	47	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время передачи, во время ведения. Штрафной бросок. Игра по правилам.	
	48	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. Тактические действия: подстраховка. Игра по правилам.	
	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности 1 час. Лыжная подготовка: 14 часов	49	<i>Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).</i> Технике безопасности на уроках лыжной подготовки
		50	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный и одношажный ходы.
		51	Попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение до 3000 м.
Знания о спортивно-оздоровительной деятельности 2 часа.	52	<i>Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки).</i>	
	53	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	

Национальные виды спорта 2 часа.	54	Попеременный двухшажный ход – контроль. Спуски и подъемы на склонах.
	55	<i>Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.</i>
	56	Попеременный четырехшажный ход. Спуски в низкой стойке – контроль.
	57	Прохождение дистанции до 3000 м с 2-3 ускорениями по 200 м.
	58	Совершенствование техники соревновательных упражнений. Лапта.
	59	Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуски с поворотами и торможением – контроль.
	60	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение до 4000 м со средней скоростью.
	61	Совершенствование техники соревновательных упражнений. Лапта.
	62	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.
	63	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, финиширование.
Спортивные игры: баскетбол 7 часов	64	Варианты ловли, передач без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра.
	65	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции – контроль.
	66	Элементы тактики лыжных гонок: обгон, лидирование. Прохождение до 5000 м.
	67	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра.
	68	Контрольное прохождение дистанции 3000 м (5000 м б/у).
	69	Круговая эстафета с этапом 800-600м. Полоса препятствий, включающая подъемы, спуски, небольшие овраги и невысокие трамплины.
	70	Варианты ведения мяча. Ловля от щита. Групповые тактические действия в нападении и защите.
	71	Варианты бросков мяча. Действия против игрока без мяча и с мячом. Игра.
	72	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, в движении. Штрафной бросок. Тактические действия. Игра.
	73	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, в движении. Штрафной бросок. Тактические действия. Игра.
Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности 1 час.	74	Командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.
	75	<i>Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний, и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур). Техника безопасности на уроках спортивных игр.</i>
	76	Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Варианты техники приема и передач. Учебная игра.
Спортивные игры: волейбол 16 часов	77	Варианты техники приема и передач. Первая передача в зону 3.

Национальные виды спорта 1 час. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности 1 час. Способы спортивно-оздоровительной деятельности 2 часа. Легкая атлетика: 4 часа.		Вторая передача в зону 4(2). Варианты подач мяча. Игра по правилам.
	78	Варианты техники приема и передач. Первая передача в зону 3 с подачи; вторая передача в зону 4 (2). Варианты подач мяча. Игра.
	79	Варианты техники приема и передач. Варианты подач мяча. Прием подачи.
	80	Варианты техники приема и передач – контроль. Варианты подач мяча. Прием подачи.
	81	Прямой нападающий удар. Варианты подач – контроль. Игра по правилам.
	82	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Игра по правилам.
	83	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Игра по правилам.
	84	Нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирования. Игра по правилам.
	85	Нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирования, страховка. Учебная игра.
	86	Нападающий удар. Варианты блокирования, страховка. Игра по правилам.
	87	Сочетание приемов: прием, передача, удар. Позиционное нападение. Игра.
	88	Сочетание приемов: прием, передача, удар. Позиционное нападение. Игра.
	89	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра.
	90	Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.
	91	Командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.
	92	Совершенствование техники соревновательных упражнений. Лапта.
	93	<i>Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Прыжок в длину с места.</i>
	94	<i>Планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта). Подтягивание на перекладине.</i>
	95	<i>Планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта). Челночный бег 3x10 м.</i>
	96	Спринтерский бег. Бег 30 м. Длительный бег.
97	Бег 1000 м. Метание гранаты с разбега.	
98	Кроссовый бег. Метание гранаты с разбега	
99	Кроссовый бег. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания.	
Резерв: 3 часа.	100	Повторение изученного.

	101	Повторение изученного.
	102	Повторение изученного.

