

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17»

(МАОУ СОШ № 17)

---

Тюменская область, г. Тобольск 7А микрорайон, дом 6а, тел/факс 8 (3456) 39-48-66, E-mail: schkola17@mail.ru

**РАССМОТРЕНО:**  
заседание методического  
объединения учителей  
протокол от 25.08.2016 № 1

**СОГЛАСОВАНО:**  
протокол методического  
совета от 26.08.2016 г. №1

**УТВЕРЖДАЮ:**  
приказ МАОУ СОШ № 17  
от 29.08.2016 г. № 97-О



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

---

*(наименование учебного предмета)*

**ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ**

Составитель:

**Каштанова Ирина Васильевна,**  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории  
**Рзаев Рамид Васифоглы,**  
учителя физической культуры  
без квалификационной категории

Тобольск

## **1. Требование к уровню подготовки:**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

### **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

## **2. Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### ***Физическая культура и основы здорового образа жизни.***

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и

повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>***

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

### ***Прикладная физическая подготовка***

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

---

<sup>1</sup>Осуществляется с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

### 3. Календарно – тематическое планирование 10 класс (девушки)

№ урока	Дата	Раздел, тема	Количество часов
		<b>Четверть</b>	<b>24</b>
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>
		<i><b>Совершенствование техники вбега на короткие, средние и длинные дистанции</b></i>	<b>4</b>
1	1 неделя	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт 40 м	
2	1 неделя	Стартовый разгон. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Челночный бег 3X10м, с	
3	1 неделя	Бег на результат 100 м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
4	2 неделя	Эстафетный, барьерный бег. Наклон вперед изи.п.: сидя	
5	2 неделя	Длительный бег до 20 мин	
6	2 неделя	Бег 2000 м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
		<i><b>Совершенствование техники в прыжках в длину и высоту с разбега</b></i>	<b>3</b>
7	3 неделя	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с места	
8	3 неделя	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Подтягивание	
9	3 неделя	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	
		<i><b>Совершенствование техники метание малого мяча</b></i>	<b>1</b>
10	4 неделя	Метание мяча с разбега на дальность. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
		<b>Спортивные игры: волейбол</b>	<b>18</b>
		<i><b>Совершенствование технических приемов в волейболе</b></i>	<b>14</b>
11	4 неделя	Техника безопасности на уроках волейбола. Комбинации из передвижений и остановок игрока	
12	4 неделя	Комбинации из передвижений и остановок игрока	
13	5 неделя	Варианты техники приема и передач мяча	
14	5 неделя	Варианты техники приема и передач мяча	
15	5 неделя	Варианты техники приема и передач мяча	

16	6 неделя	Варианты подачи мяча	
17	6 неделя	Варианты подачи мяча	
18	6 неделя	Варианты нападающего удара через сетку	
19	7 неделя	Варианты нападающего удара через сетку	
20	7 неделя	Варианты нападающего удара через сетку	
21	7 неделя	Варианты одиночного блокирования нападающих ударов, страховка	
22	8 неделя	Варианты одиночного блокирования нападающих ударов, страховка	
23	8 неделя	Варианты блокирования вдвоем нападающих ударов, страховка	
24	8 неделя	Варианты блокирования вдвоем нападающих ударов, страховка	
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>24</b>
		<i>Совершенствование командно - тактических действий</i>	<b>3</b>
25	9 неделя	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
26	9 неделя	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
27	9 неделя	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
28	10 неделя	Игра по правилам в волейбол	
		<b>Гимнастика с элементами акробатики и единоборств</b>	<b>18/2</b>
		<i>Организуящие команды и приемы</i>	<b>2</b>
29	10 неделя	Техника безопасности на уроках гимнастики. Поворот кругом в движении	
30	10 неделя	Перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении	
		<i>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)</i>	<b>2</b>
31	11 неделя	Толчком ног подъем в упор	
32	11 неделя	Толчком ног подъем в упор	
		<i>Совершенствование техники акробатических упражнений и комбинации</i>	<b>4</b>
33	11 неделя	Сед углом, стоя на коленях назад, стойка на лопатках	
34	12 неделя	Сед углом, стоя на коленях назад, стойка на лопатках	
35	12 неделя	Комбинации упражнений со скакалками	
36	12 неделя	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	
		<b>Опорный прыжок</b>	<b>2</b>
37	13 неделя	Опорный прыжок	
38	13 неделя	Опорный прыжок	
		<i>Ритмическая гимнастика</i>	<b>2</b>
39	13 неделя	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	

40	14 неделя	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	
		<b><i>Аэробика</i></b>	<b>2</b>
41	14 неделя	Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений	
42	14 неделя	Индивидуально подобранные комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц	
		<b><i>Атлетическая гимнастика</i></b>	<b>1</b>
43	15 неделя	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы	
44	15 неделя	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинаций	
45	15 неделя	Гимнастика при умственной и физической деятельности	
46	16 неделя	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	
		<b><i>Единоборства</i></b>	<b>2</b>
47	16 неделя	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	
48	16 неделя	Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». Технической и тактической подготовки в национальных видах спорта	
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>30</b>
		<b><i>Единоборства</i></b>	<b>7</b>
49	17 неделя	Повторный инструктаж по О.Т. и Т.Б. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Приемы борьбы лежа и стоя	
50	17 неделя	Страховка	
51	17 неделя	Полосы препятствий	
52	18 неделя	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	
53	18 неделя	Силовые упражнения и единоборства в парах	
54	18 неделя	Гимнастическая полоса препятствий	
55	19 неделя	Гимнастическая полоса препятствий	
		<b><i>Лыжная подготовка</i></b>	<b>18</b>
		<b><i>Совершенствование техники передвижения на лыжах</i></b>	<b>14</b>
56	19 неделя	Техника безопасности во время уроков лыжной подготовкой. Одновременные ходы. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры	
57	19 неделя	Одновременные ходы. Эстафеты	
58	20 неделя	Одновременные ходы. Эстафеты	
59	20 неделя	Попеременные ходы	
60	20 неделя	Попеременные ходы	

61	21 неделя	Переход с одновременных ходов на попеременные	
62	21 неделя	Переход с одновременных ходов на попеременные	
63	21 неделя	Коньковый ход	
64	22 неделя	Коньковый ход	
65	22 неделя	Коньковый ход	
66	22 неделя	Коньковый ход	
67	23 неделя	Прохождение дистанции 5 км. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
68	23 неделя	Прохождение дистанции 5 км	
69	23 неделя	Прохождение дистанции 5 км	
		<b>Совершенствование подъемов, повороты, торможение</b>	<b>4</b>
70	24 неделя	Преодоление подъемов и препятствий	
71	24 неделя	Преодоление подъемов и препятствий	
72	24 неделя	Преодоление подъемов и препятствий	
73	25 неделя	Преодоление подъемов и препятствий	
		<b>Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>15</b>
		<b>Совершенствование технических приемов в баскетболе</b>	<b>10</b>
74	25 неделя	Техника безопасности во время занятий баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
75	25 неделя	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и сопротивления защитника	
76	26 неделя	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и сопротивления защитника	
77	26 неделя	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
78	26 неделя	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>24</b>
79	27 неделя	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности	
80	27 неделя	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
81	27 неделя	Действия против игрока без мяча и с мячом вырывание и выбивание	
82	28 неделя	Действия против игрока без мяча и с мячом перехват и накрывание	
83	28 неделя	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом	
		<b>Совершенствование командно-тактических действий</b>	<b>3</b>
84	28 неделя	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
85	29 неделя	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
86	29 неделя	Индивидуальные, групповые и командные тактические	

		действия в нападении и защите	
		<b><i>Игра по правилам</i></b>	<b>2</b>
87	29 неделя	Игра по правилам в баскетбол	
88	30 неделя	Игра по правилам в баскетбол	
		<b><i>Спортивные игры: футбол</i></b>	<b>3</b>
89	30 неделя	Техника безопасности на уроках футбола. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом	
90	30 неделя	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника	
91	31 неделя	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе	
		<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>11</b>
		<b><i>Совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции</i></b>	<b>6</b>
92	31 неделя	Техника безопасности на уроке легкой атлетике. Стартовый разгон. Прыжок в длину с места.	
93	31 неделя	Бег на результат 100 м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
94	32 неделя	Эстафетный, барьерный бег. Оздоровительные ходьба и бег. Подтягивание. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
95	32 неделя	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	
96	32 неделя	Бег в равномерном темпе 15-20 мин	
97	33 неделя	Бег 2000 м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
		<b><i>Совершенствование техники прыжка в длину и высоту с разбега</i></b>	<b>2</b>
98	33 неделя	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Наклон вперед из и.п.: сидя Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
99	33 неделя	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м	
		<b><i>Совершенствование техники метание малого мяча</i></b>	<b>3</b>
100	34 неделя	Метание мяча с места на дальность и цель. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом	



		"Готов к труду и обороне" (ГТО)	
101	34 неделя	Метание мяча с места на дальность и цель	
102	34 неделя	Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений	

## 10 класс (юноши)

№ урока	Дата	Раздел, тема	Количество часов
		<b>Четверть</b>	<b>24</b>
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>
		<i>Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции</i>	<b>4</b>
1	1 неделя	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт 40м	
2	1 неделя	Стартовый разгон. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Челночный бег 3X10м, с	
3	1 неделя	Бег на результат 100 м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
4	2 неделя	Эстафетный, барьерный бег. Наклон вперед изи.п.: сидя	
5	2 неделя	Длительный бег до 20 мин	
6	2 неделя	Бег 3000 м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
		<i>Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с разбега</i>	<b>3</b>
7	3 неделя	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с места	
8	3 неделя	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Подтягивание.	
9	3 неделя	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	
		<i>Совершенствование техники метание малого мяча</i>	<b>1</b>
10	4 неделя	Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридоре 10 м и на заданное расстояние. Подтягивание	
		<b>Спортивные игры: волейбол</b>	<b>18</b>
		<i>Совершенствование технических приемов в волейболе</i>	<b>14</b>
11	4 неделя	Техника безопасности на уроках волейбола. Комбинации из передвижений и остановок игрока	
12	4 неделя	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	
13	5 неделя	Варианты техники приема и передач мяча	

14	5 неделя	Варианты техники приема и передач мяча	
15	5 неделя	Варианты техники приема и передач мяча	
16	6 неделя	Варианты подач мяча	
17	6 неделя	Варианты подач мяча	
18	6 неделя	Варианты нападающего удара через сетку	
19	7 неделя	Варианты нападающего удара через сетку	
20	7 неделя	Варианты нападающего удара через сетку	
21	7 неделя	Варианты одиночного блокирования нападающих ударов, страховка	
22	8 неделя	Варианты одиночного блокирования нападающих ударов, страховка	
23	8 неделя	Варианты блокирования вдвоем нападающих ударов, страховка	
24	8 неделя	Варианты блокирования вдвоем нападающих ударов, страховка	
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>24</b>
		<i>Совершенствование командно - тактических действий</i>	<b>3</b>
25	9 неделя	Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
26	9 неделя	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
27	9 неделя	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
28	10 неделя	Игра по правилам в волейбол	
		<b>Гимнастика с элементами акробатики и единоборств</b>	<b>18/2</b>
		<i>Организующие команды и приемы</i>	<b>2</b>
29	10 неделя	Техника безопасности на уроке гимнастики. Поворот кругом в движении	
30	10 неделя	Перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении	
		<i>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях(на спортивных снарядах)</i>	<b>2</b>
31	11 неделя	Подъем в упор силой	
32	11 неделя	Подъем в упор силой	
		<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>	<b>4</b>
33	11 неделя	Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см, стойка на руках с помощью	
34	12 неделя	Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см, стойка на руках с помощью	
35	12 неделя	Комбинации упражнений с набивными мячами	
36	12 неделя	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	
		<i>Совершенствование техники опорного прыжка</i>	<b>2</b>
37	13 неделя	Опорный прыжок	
38	13 неделя	Опорный прыжок	
		<i>Ритмическая гимнастика</i>	<b>2</b>
39	13 неделя	Композиции из упражнений, выполняемых с разной	

		амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	
40	14 неделя	Композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	
		<b>Аэробика</b>	<b>2</b>
41	14 неделя	Композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений	
42	14 неделя	Комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц	
		<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>1</b>
43	15 неделя	Комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы	
44	15 неделя	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинаций	
45	15 неделя	Гимнастика при умственной и физической деятельности	
46	16 неделя	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	
		<b>Единоборства</b>	<b>2</b>
47	16 неделя	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	
48	16 неделя	Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта	
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>30</b>
		<b>Единоборства</b>	<b>7</b>
49	17 неделя	Повторный инструктаж по О.Т. и Т.Б. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Приемы борьбы лежа и стоя	
50	17 неделя	Страховка	
51	17 неделя	Полосы препятствий	
52	18 неделя	Передвижения различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	
53	18 неделя	Силовые упражнения и единоборства в парах	
54	18 неделя	Гимнастическая полоса препятствий	
55	19 неделя	Гимнастическая полоса препятствий	
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>
		<b>Совершенствование техники передвижения на лыжах</b>	<b>14</b>
56	19 неделя	Техника безопасности во время уроков лыжной подготовкой. Одновременные ходы. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры	
57	19 неделя	Одновременные ходы. Эстафеты	
58	20 неделя	Одновременные ходы. Эстафеты	
59	20 неделя	Попеременные ходы	
60	20 неделя	Попеременные ходы	

61	21 неделя	Переход с одновременных ходов на попеременные	
62	21 неделя	Переход с одновременных ходов на попеременные	
63	21 неделя	Коньковый ход	
64	22 неделя	Коньковый ход	
65	22 неделя	Коньковый ход	
66	22 неделя	Коньковый ход	
67	23 неделя	Прохождение дистанции 5 км. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
68	23 неделя	Прохождение дистанции 5 км	
69	23 неделя	Прохождение дистанции 5 км	
		<b><i>Совершенствование техники подъемов, поворотов, торможения</i></b>	<b>4</b>
70	24 неделя	Преодоление подъемов и препятствий	
71	24 неделя	Преодоление подъемов и препятствий	
72	24 неделя	Преодоление подъемов и препятствий	
73	25 неделя	Преодоление подъемов и препятствий	
		<b>Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>15</b>
		<b><i>Совершенствование технических приемов в баскетболе</i></b>	
74	25 неделя	Техника безопасности во время занятий баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
75	25 неделя	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и сопротивления защитника	
76	26 неделя	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и сопротивления защитника	
77	26 неделя	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
78	26 неделя	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>24</b>
79	27 неделя	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности	
80	27 неделя	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
81	27 неделя	Действия против игрока без мяча и с мячом вырывание и выбивание	
82	28 неделя	Действия против игрока без мяча и с мячом перехват и накрывание	
83	28 неделя	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом	
		<b><i>Совершенствование командно-тактических действий</i></b>	
84	28 неделя	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
85	29 неделя	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	

86	29 неделя	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
		<b><i>Игра по правилам</i></b>	
87	29 неделя	Игра по правилам в баскетбол	
88	30 неделя	Игра по правилам в баскетбол	
		<b>Спортивные игры: футбол</b>	<b>3</b>
89	30 неделя	Техника безопасности на уроке футбола. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом	
90	30 неделя	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника	
91	31 неделя	Действия против игрока без мяча и с мячом	
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>
		<b><i>Совершенствование техники бег на короткие, средние и длинные дистанции</i></b>	<b>6</b>
92	31 неделя	Техника безопасности на уроке легкой атлетике. Стартовый разгон. Прыжок в длину с места	
93	31 неделя	Бег на результат 100 м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
94	32 неделя	Эстафетный, барьерный бег. Оздоровительные ходьба и бег. Подтягивание	
95	32 неделя	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	
96	32 неделя	Бег в равномерном темпе 20-25 мин	
97	33 неделя	Бег 3000 м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
		<b><i>Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с разбега</i></b>	<b>2</b>
98	33 неделя	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Наклон вперед изи.п.: сидя	
99	33 неделя	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м	
		<b><i>Совершенствование техники метания малого мяча</i></b>	<b>3</b>
100	34 неделя	Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 20 м	
101	34 неделя	Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 20 м	
102	34 неделя	Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений	

## 11 класс (девушки)

№ урока	Дата	Раздел, тема	Количество часов
		<b>Ичетверть</b>	<b>24</b>
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>
		<b><i>Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции</i></b>	<b>4</b>
1	1 неделя	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт 40м. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.	
2	1 неделя	Стартовый разгон. Челночный бег 3X10м, с	
3	1 неделя	Бег на результат 100 м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
4	2 неделя	Эстафетный, барьерный бег	
5	2 неделя	Длительный бег до 20 мин	
6	2 неделя	Бег 2000 м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
		<b><i>Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с разбега</i></b>	<b>3</b>
7	3 неделя	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Наклон вперед изи.п.: сидя	
8	3 неделя	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с места.	
9	3 неделя	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	
		<b><i>Совершенствование техники метания малого мяча</i></b>	<b>1</b>
10	4 неделя	Метание мяча с разбега на дальность. Подтягивание	
		<b>Спортивные игры: волейбол</b>	<b>18</b>
		<b><i>Совершенствование технических приемов в волейболе</i></b>	<b>14</b>
11	4 неделя	Техника безопасности на уроках волейбола. Комбинации из передвижений и остановок игрока	
12	4 неделя	Комбинации из передвижений и остановок игрока	
13	5 неделя	Варианты техники приема и передач мяча	
14	5 неделя	Варианты техники приема и передач мяча	
15	5 неделя	Варианты техники приема и передач мяча	
16	6 неделя	Варианты подач мяча	
17	6 неделя	Варианты подач мяча	
18	6 неделя	Варианты нападающего удара через сетку	
19	7 неделя	Варианты нападающего удара через сетку	

20	7 неделя	Варианты нападающего удара через сетку	
21	7 неделя	Варианты одиночного блокирования нападающих ударов, страховка	
22	8 неделя	Варианты одиночного блокирования нападающих ударов, страховка	
23	8 неделя	Варианты блокирования вдвоем нападающих ударов, страховка	
24	8 неделя	Варианты блокирования вдвоем нападающих ударов, страховка	
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>24</b>
		<b><i>Совершенствование командно - тактических действий</i></b>	<b>3</b>
25	9 неделя	Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
26	9 неделя	Индивидуальные, групповые и командные тактические в нападении действия и защите	
27	9 неделя	Индивидуальные, групповые и командные тактические в нападении действия и защите	
28	10 неделя	Игра по правилам в волейбол	
		<b>Гимнастика с элементами акробатики и единоборств</b>	<b>18/2</b>
		<b><i>Организуящие команды и приемы</i></b>	<b>2</b>
29	10 неделя	Техника безопасности на уроках гимнастики. Поворот кругом в движении	
30	10 неделя	Перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении	
		<b><i>Совершенствование техники висов и упоров</i></b>	<b>2</b>
31	11 неделя	Толчком ног подъем в упор	
32	11 неделя	Толчком ног подъем в упор	
		<b><i>Совершенствование техники акробатических упражнений и комбинаций</i></b>	<b>4</b>
33	11 неделя	Сед углом, стоя на коленях назад, стойка на лопатках	
34	12 неделя	Сед углом, стоя на коленях назад, стойка на лопатках	
35	12 неделя	Комбинации упражнений со скакалками	
36	12 неделя	Комбинации упражнений с обручами	
		<b><i>Совершенствование техники опорного прыжка</i></b>	<b>2</b>
37	13 неделя	Опорный прыжок	
38	13 неделя	Опорный прыжок	
		<b><i>Ритмическая гимнастика</i></b>	<b>2</b>
39	13 неделя	Композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	
40	14 неделя	Композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	
		<b><i>Аэробика</i></b>	<b>2</b>
41	14 неделя	Композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	
42	14 неделя	Комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц.	

		<b><i>Атлетическая гимнастика</i></b>	<b>1</b>
43	15 неделя	Комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы	
44	15 неделя	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинаций	
45	15 неделя	Гимнастика при умственной и физической деятельности	
46	16 неделя	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	
		<b><i>Единоборства</i></b>	<b>2</b>
47	16 неделя	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	
48	16 неделя	Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». Технической и тактической подготовки в национальных видах спорта	
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>30</b>
		<b><i>Единоборства</i></b>	<b>7</b>
49	17 неделя	Повторный инструктаж по О.Т. и Т.Б. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Приемы борьбы лежа и стоя	
50	17 неделя	Страховка	
51	17 неделя	Полосы препятствий	
52	18 неделя	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	
53	18 неделя	Силовые упражнения и единоборства в парах	
54	18 неделя	Гимнастическая полоса препятствий	
55	19 неделя	Гимнастическая полоса препятствий	
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>
		<b><i>Совершенствование техники передвижения на лыжах</i></b>	<b>14</b>
56	19 неделя	Техника безопасности во время уроков лыжной подготовкой. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Одновременные ходы	
57	19 неделя	Одновременные ходы. Эстафеты	
58	20 неделя	Одновременные ходы. Эстафеты	
59	20 неделя	Попеременные ходы	
60	20 неделя	Попеременные ходы	
61	21 неделя	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	
62	21 неделя	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	
63	21 неделя	Коньковый ход	
64	22 неделя	Коньковый ход	



65	22 неделя	Коньковый ход	
66	22 неделя	Коньковый ход	
67	23 неделя	Прохождение дистанции 5 км. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
68	23 неделя	Прохождение дистанции 5 км	
69	23 неделя	Прохождение дистанции 5 км	
		<b><i>Совершенствование тактики лыжных гонок</i></b>	<b>4</b>
70	24 неделя	Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	
71	24 неделя	Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	
72	24 неделя	Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	
73	25 неделя	Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	
		<b>Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>15</b>
		<b><i>Совершенствование технических приемов в баскетболе</i></b>	
74	25 неделя	Техника безопасности на уроке баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
75	25 неделя	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и сопротивления защитника	
76	26 неделя	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и сопротивления защитника	
77	26 неделя	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
78	26 неделя	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>24</b>
79	27 неделя	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности	
80	27 неделя	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
81	27 неделя	Действия против игрока без мяча и с мячом вырывание и выбивание	
82	28 неделя	Действия против игрока без мяча и с мячом перехват и накрывание	
83	28 неделя	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом	
		<b><i>Совершенствование командно-тактических действий</i></b>	
84	28 неделя	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
85	29 неделя	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
86	29 неделя	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
		<b><i>Игра по правилам</i></b>	
87	29 неделя	Игра по правилам в баскетбол	

88	30 неделя	Игра по правилам в баскетбол	
		<b>Спортивные игры: футбол</b>	<b>3</b>
89	30 неделя	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом	
90	30 неделя	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника	
91	31 неделя	Действия против игрока без мяча и с мячом	
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>
		<i><b>Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции</b></i>	<b>6</b>
92	31 неделя	Стартовый разгон. Подтягивание	
93	31 неделя	Бег на результат 100 м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
94	32 неделя	Эстафетный, барьерный бег. Оздоровительные ходьба и бег. Наклон вперед изи.п.: сидя	
95	32 неделя	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	
96	32 неделя	Бег в равномерном темпе 15-20 мин	
97	33 неделя	Бег 2000 м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
		<i><b>Совершенствование техники прыжка в длину и высоту с разбега</b></i>	<b>2</b>
98	33 неделя	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Прыжок в длину с места	
99	33 неделя	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м	
		<i><b>Совершенствование техники метание малого мяча</b></i>	<b>3</b>
100	34 неделя	Метание мяча с места на дальность и цель. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
101	34 неделя	Метание мяча с места на дальность и цель	
102	34 неделя	Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений	

## 11 класс (юноши)

№ урока	Дата	Раздел, тема	Количество часов
		<b>Четверть</b>	<b>24</b>
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>
		<i><b>Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции</b></i>	<b>4</b>
1	1 неделя	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	

		Высокий и низкий старт 40м. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции	
2	1 неделя	Стартовый разгон. Челночный бег 3X10м, с	
3	1 неделя	Бег на результат 100 м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
4	2 неделя	Эстафетный, барьерный бег	
5	2 неделя	Длительный бег до 20 мин	
6	2 неделя	Бег 2000 м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
		<b><i>Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с разбега</i></b>	3
7	3 неделя	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Наклон вперед изи.п.: сидя	
8	3 неделя	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с места	
9	3 неделя	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	
		<b><i>Совершенствование техники метания малого мяча</i></b>	1
10	4 неделя	Метание мяча с разбега на дальность.Подтягивание.	
		<b>Спортивные игры: волейбол</b>	<b>18</b>
		<b><i>Совершенствование технических приемов в волейболе</i></b>	<b>14</b>
11	4 неделя	Техника безопасности на уроках волейбола. Комбинации из передвижений и остановок игрока	
12	4 неделя	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	
13	5 неделя	Варианты техника приема и передач мяча	
14	5 неделя	Варианты техника приема и передач мяча	
15	5 неделя	Варианты техника приема и передач мяча	
16	6 неделя	Варианты подач мяча	
17	6 неделя	Варианты подач мяча	
18	6 неделя	Варианты нападающего удара через сетку	
19	7 неделя	Варианты нападающего удара через сетку	
20	7 неделя	Варианты нападающего удара через сетку	
21	7 неделя	Варианты одиночного блокирования нападающих ударов, страховка	
22	8 неделя	Варианты одиночного блокирования нападающих ударов, страховка	
23	8 неделя	Варианты блокирования вдвоем нападающих ударов, страховка	
24	8 неделя	Варианты блокирования вдвоем нападающих ударов, страховка	

		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>24</b>
		<i><b>Совершенствование командно - тактических действий</b></i>	<b>3</b>
25	9 неделя	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	
26	9 неделя	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
27	9 неделя	Индивидуальные, групповые и командные тактические в нападении действия и защите	
28	10 неделя	Игра по правилам в волейбол	
		<b>Гимнастика с элементами акробатики и единоборств</b>	<b>18/2</b>
		<i><b>Организующие команды и приемы</b></i>	<b>2</b>
29	10 неделя	Техника безопасности на уроке гимнастики. Поворот кругом в движении.	
30	10 неделя	Перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении	
		<i><b>Совершенствование техники висов и упоров</b></i>	<b>2</b>
31	11 неделя	Толчком ног подъем в упор	
32	11 неделя	Толчком ног подъем в упор	
		<i><b>Совершенствование акробатических упражнений и комбинаций</b></i>	<b>4</b>
33	11 неделя	Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см, стойка на руках с помощью	
34	12 неделя	Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см, стойка на руках с помощью	
35	12 неделя	Упражнения с набивными мячами	
36	12 неделя	Упражнения с набивными мячами	
		<i><b>Совершенствование техники опорного прыжка</b></i>	<b>2</b>
37	13 неделя	Опорный прыжок	
38	13 неделя	Опорный прыжок	
		<i><b>Ритмическая гимнастика</b></i>	<b>2</b>
39	13 неделя	Композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	
40	14 неделя	Композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	
		<i><b>Аэробика</b></i>	<b>2</b>
41	14 неделя	Композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений	
42	14 неделя	Комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц	
		<i><b>Атлетическая гимнастика</b></i>	<b>1</b>
43	15 неделя	Комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы	
44	15 неделя	Совершенствование техники упражнений индивидуально подобранных акробатических	

		комбинаций	
45	15 неделя	Гимнастика при умственной и физической деятельности	
46	16 неделя	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	
		<b>Единоборства</b>	<b>2</b>
47	16 неделя	Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	
48	16 неделя	Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». Технической и тактической подготовки в национальных видах спорта	
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>30</b>
		<b>Единоборства</b>	<b>7</b>
49	17 неделя	Повторный инструктаж по О.Т. и Т.Б. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Приемы борьбы лежа и стоя	
50	17 неделя	Страховка	
51	17 неделя	Полосы препятствий	
52	18 неделя	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	
53	18 неделя	Силовые упражнения и единоборства в парах	
54	18 неделя	Гимнастическая полоса препятствий	
55	19 неделя	Гимнастическая полоса препятствий	
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>
		<b>Совершенствование техники передвижений на лыжах</b>	<b>14</b>
56	19 неделя	Техника безопасности во время уроков лыжной подготовкой. Одновременные ходы. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры	
57	19 неделя	Одновременные ходы. Эстафеты	
58	20 неделя	Одновременные ходы. Эстафеты	
59	20 неделя	Попеременные ходы	
60	20 неделя	Попеременные ходы	
61	21 неделя	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	
62	21 неделя	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	
63	21 неделя	Коньковый ход	
64	22 неделя	Коньковый ход	
65	22 неделя	Коньковый ход	
66	22 неделя	Коньковый ход	
67	23 неделя	Прохождение дистанции 5 км. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
68	23 неделя	Прохождение дистанции 5 км	

69	23 неделя	Прохождение дистанции 5 км	
		<b>Совершенствование тактики лыжных гонок</b>	<b>4</b>
70	24 неделя	Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	
71	24 неделя	Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	
72	24 неделя	Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	
73	25 неделя	Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	
		<b>Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>15</b>
		<b>Совершенствование технических приемов в баскетболе</b>	
74	25 неделя	Техника безопасности во время занятий баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
75	25 неделя	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и сопротивления защитника	
76	26 неделя	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и сопротивления защитника	
77	26 неделя	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
78	26 неделя	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>24</b>
79	27 неделя	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности	
80	27 неделя	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
81	27 неделя	Действия против игрока без мяча и с мячом вырывание и выбивание	
82	28 неделя	Действия против игрока без мяча и с мячом перехват и накрывание	
83	28 неделя	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом	
		<b>Совершенствование командно-тактических действий</b>	
84	28 неделя	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
85	29 неделя	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
86	29 неделя	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
		<b>Игра по правилам</b>	
87	29 неделя	Игра по правилам в баскетбол	
88	30 неделя	Игра по правилам в баскетбол	
		<b>Спортивные игры: футбол</b>	<b>3</b>
89	30 неделя	Техника безопасности на уроке футбола. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом	
90	30 неделя	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника	

91	31 неделя	Действия против игрока без мяча и с мячом	
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>
		<i>Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции</i>	<b>6</b>
92	31 неделя	Техника безопасности на уроке легкой атлетике. Стартовый разгон. Подтягивание	
93	31 неделя	Бег на результат 100 м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
94	32 неделя	Эстафетный, барьерный бег. Оздоровительные ходьба и бег. Наклон вперед из и.п.: сидя. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
95	32 неделя	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	
96	32 неделя	Бег в равномерном темпе 20-25 мин	
97	33 неделя	Бег 3000 м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
		<i>Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с разбега</i>	<b>2</b>
98	33 неделя	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Прыжок в длину с места	
99	33 неделя	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м	
		<i>Совершенствование техники метания малого мяча</i>	<b>3</b>
100	34 неделя	Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 20 м	
101	34 неделя	Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 20 м	
102	34 неделя	Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений	