

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №41»
муниципального образования г. Братска

Рассмотрено
на заседании методического
объединения
МБОУ «СОШ №41»
Протокол № _____
От « _____ » _____ 2020г.
Руководитель методического
объединения:

подпись / Ф.И.О.

Согласовано:
Заместитель директора

подпись / Ф.И.О.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №41»

подпись / Ф.И.О.
Приказ № _____
от « _____ » _____ 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для учащихся 10-11 классов
(базовый уровень)

Авторы разработки:
Лютых С.А.
Мамцева И. Г.
Моисеев Е.Ю.

2020г.

Содержание программного материала.

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную часть.

Из базовой части программы, назначение которой выполнять обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура», часы из раздела «Элементы единоборств» (6ч.) перенесены в раздел «Спортивные игры», так как школа не располагает материально-технической базой для проведения данного раздела, что допускается авторской программой.

Из-за отсутствия возможности проведения третьего часа физической культуры в спортивном зале (не хватает залов), во второй четверти из раздела «Спортивные игры»-2 часа, из раздела «Гимнастика»-6 часов, в 4 четверти из раздела «Спортивные игры»-6 часов, распределены в раздел «Теоретические знания» и проводятся в учебном кабинете.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

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

Психолого-педагогические основы.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы Йоги.

Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятии баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозированные нагрузки при занятии баскетболом. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в

сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятии волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозированные нагрузки при занятии волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Перекладина высокая. Подтягивание. Брусья. Сгибание, разгибание рук в упоре. Опорный прыжок. Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). Акробатика. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. Бревно. Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. Элементы атлетической гимнастики (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног в висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие.

Теоретическая часть

Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

Подвижные игры и эстафеты

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

Формы контроля и критерии оценки

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно-важными умениями.

Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100метров, сек.	13,5	17.5
	Бег 30м, сек.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз.	10	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз.		14
	Прыжок в длину с места, см	225	180
Выносливость	Бег 2000м, мин		10,0
	Бег 3000м, мин	13,00	

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- В области трудовой культуры:
 - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
 - умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
 - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

Тематическое планирование 10 класс

№	Название темы	Кол-во часов	Примечания
Легкая атлетика- 15 часов. Баскетбол-8 часов. Теория 2 часа			
1.	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1	
2.	Спринтерский бег. Низкий старт. Финиширование. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1	
3.	Спринтерский бег. Низкий старт. Финиширование. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	

4.	Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1	
5.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1	
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1	
7.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
8.	Метание мяча и гранаты. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	1	
9.	Метание мяча и гранаты. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	1	
10	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
11	Бег на средние (300м) и длинные дистанции. (1000м). Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие выносливости.	1	
12	Бег на средние (300м) и длинные дистанции. (1000м). Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие выносливости.	1	
13	Бег на средние (300м) на результат. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие выносливости.	1	
14	Бег на средние (300м) и длинные дистанции. (1000м). Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие выносливости.	1	
15	Бег на длинные дистанции. (1000м) на результат. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие выносливости.	1	
16	Баскетбол. Т.Б, на занятии. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств.	1	
17	Двигательный режим. Основные формы занятий физической культурой.	1	
19	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	1	
20	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств.	1	
21	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. (2*1*2). Развитие скоростных качеств.	1	

22	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. (2*1*2). Развитие скоростных качеств.	1	
23	Биомеханические основы техники бега, метания и прыжков. Энергообеспечение легкоатлетических упражнений. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	1	
24	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. (2*1*2). Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.	1	
25	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. (2*1*2). Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.	1	
Гимнастика-11 часов. Баскетбол -5 часа. Теория -7 часов.			
26	Совершенствование передвижений и остановок. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, броска мяча. Индивидуальные действия в защите.(вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие координационных способностей.	1	
27	Совершенствование передвижений и остановок. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	1	
28	Совершенствование передвижений и остановок. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	1	
29	Совершенствование передвижений и остановок. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	1	
30	Передачи мяча различными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке, подбор мяча после броска, добивание.	1	
31	Гимнастика. Инструктаж по Т.Б. Висы и упоры. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис	1	

	прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.		
32	Висы и упоры. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	1	
33	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	1	
34	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	1	
35	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	1	
36	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	1	
37	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Выход силой. Развитие силы.	1	
38	Длинный кувырок через препятствие в 90см. стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	
39	Длинный кувырок через препятствие в 90см. стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	
40	Длинный кувырок через препятствие в 90см. стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	
41	Стойка на голове. Длинный кувырок через препятствие в 90см. стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	
42	Основы знаний. Особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года.	1	
43	Основы знаний. Самоконтроль с применением ортостатической пробы .	1	
44	Основы знаний. Приемы закаливания.	1	
45	Основы знаний. Физические качества.	1	
46	Основы знаний. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.	1	
47	Основы знаний. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений.	1	
48	Основы знаний. Признаки утомления и переутомления. Пульсовый режим при выполнении физических упражнений	1	
Лыжная подготовка -18 часов. Волейбол -9 часов.			
49	Лыжная подготовка. Т.Б. на уроке. Правила предупреждения обморожения и травм при передвижении на лыжах. Повторение пройденного в предыдущем классе. Переменный двухшажный ход. Эстафеты на лыжах.	2	
50			

51	Строевые упражнения на лыжах. Переменный двухшажный ход. Подъем наискось полуелочкой. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2км.	2	
52			
53	Повороты переступанием. Применение изученных ходов при передвижении по дистанции 2км- зачет. Подъем наискось полуелочкой. Торможение «плугом».	2	
54			
55	Подъемы и спуски со склонов , торможение и повороты в движении. Коньковый ход. Применение изученных приемов на дистанции 5км.	2	
56			
57	Подъемы и спуски со склонов , торможение и повороты в движении – зачет. Коньковый ход. Применение изученных приемов на дистанции 5км.	2	
58			
59	Подъемы и спуски со склонов , торможение и повороты в движении. Коньковый ход. Применение изученных приемов на дистанции 5км.	2	
60			
61	Эстафеты на лыжах. Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5км	2	
62			
63	Эстафеты на лыжах. Попеременный четырехшажный ход. Повторить одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5км	2	
64			
65	Эстафеты на лыжах. Попеременный четырехшажный ход. Повторить одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5км-зачет.	2	
66			
67	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1	
68	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
69	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
70	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение из 2,4 номеров. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
71	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение из 2,4 номеров. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
72	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение из 2,4 номеров. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	

73	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение из 2,4 номеров. Блокирование нападающего удара. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
74	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение из 2,4 номеров. Блокирование нападающего удара. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
75	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение из 2,4 номеров. Блокирование нападающего удара. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
Волейбол -13 часов. Легкая атлетика-6 часов. Теория – 8 часов.			
76	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча с подачи. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
77	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча с подачи. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
78	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча с подачи. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
79	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча с подачи. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
80	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча с подачи. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
81	Верхняя передача мяча в тройках с передвижением игроков. Передачи в прыжке. Нападение из номеров 2-4. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием мяча с	1	

	подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
82	Верхняя передача мяча в тройках с передвижением игроков. Передачи в прыжке. Нападение из номеров 2-4. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
83	Верхняя передача мяча в тройках с передвижением игроков. Передачи в прыжке. Нападение из номеров 2-4. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
84	Верхняя передача мяча в тройках с передвижением игроков. Передачи в прыжке. Нападение из номеров 2-4. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
85	Верхняя передача мяча в тройках с передвижением игроков. Передачи в прыжке. Нападение из номеров 2-4. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
86	Верхняя передача мяча в тройках с передвижением игроков. Передачи в прыжке. Нападение из номеров 2-4. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
87	Передачи в тройках с перемещением. Нападающий удар из зон «2», «4». Блокирование. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	1	
88	ТБ на уроке. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 100м. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
89	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции 100м. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
90	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции 100м. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
91	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции 100м на результат. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
92	Метание мяча и гранаты. Тактика бега на длинные дистанции 2000м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
93	Метание мяча и гранаты. Тактика бега на длинные дистанции 2000м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
94	Основы знаний. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.	1	

95	Основы знаний. Самоконтроль с применением ортостатической , функциональной пробы.	1	
96	Основы знаний. Виды спорта обеспечивающие наибольший рост в силе, скорости, гибкости, выносливости, координации.	1	
97	Основы знаний. Особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время.	1	
98	Основы знаний. Жесты судьи в спортивных играх: волейбол, баскетбол.	1	
99	Основы знаний. Профилактические меры, исключаящие обморожение. Ваши действия, если это случилось.	1	
100	Основы знаний. Влияние правильной осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Упражнения на формирование правильной осанки	1	
101	Основы знаний. Требования, предъявляемые к одежде, обуви для занятий физической культурой.	1	
102	Основы знаний. Приемы массажа и самомассажа.	1	

Тематическое планирование 11 класс

№	Название темы	Кол-во часов	Примечания
Легкая атлетика- 15 часов. Баскетбол-8 часов. Теория 2 часа			
1.	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс)	1	
2.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1	
3.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с 1 ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	1	
4.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
5.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	1	
6.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	1	
7.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
8.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс)	1	
9.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты.	1	

10	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
11	Бег на средние (300м) и длинные дистанции. (1000м). Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие выносливости.	1	
12	Бег на средние (300м) и длинные дистанции. (1000м). Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие выносливости.	1	
13	Бег на средние (300м) на результат. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие выносливости.	1	
14	Бег на средние (300м) и длинные дистанции. (1000м). Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие выносливости.	1	
15	Бег на длинные дистанции. (1000м) на результат. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие выносливости.	1	
16	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра	1	
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек	1	
19	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	1	
20	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств.	1	
21	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. (2*1*2). Развитие скоростных качеств.	1	
22	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. (2*1*2). Развитие скоростных качеств.	1	
23	Биомеханические основы техники бега, метания и прыжков. Энергообеспечение легкоатлетических упражнений. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	1	
24	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. (2*1*2). Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.	1	
25	Строевые упражнения. О.Р.У. Индивидуальные 1 действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра.	1	
Гимнастика-11 часов. Баскетбол -5 часа. Теория -7 часов.			
26	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У.	1	

	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость)		
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м)	1	
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс)..	1	
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Длинный кувырок, стойка на голове (м), кувырок назад. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Комбинации мальчиков: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м)	1	
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Комбинация для девочек: Кувырок вперед, кувырок назад, мост, стойка на лопатках, прыжок в глубину. ОФП (упражнения на гибкость)	1	
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине	1	
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Опорный прыжок девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ноги. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Опорный прыжок через коня (м). Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость)	1	
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Выполнения комбинаций упражнений. Упражнения на перекладине.	1	
37	Техника безопасности в баскетболе. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Учебная игра	1	
38	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение-бросок	1	
39	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Штрафной бросок. Нападение против зонной защиты.	1	
40	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра	1	
41	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).Нападение через центрального. Учебная игра	1	
42	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля	1	
43	Тестирование двигательной подготовленности. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты.	1	
44	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений.	1	
45	Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению. Предстартовое состояние, «второе	1	

	дыхание»		
46	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний. Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее и зимнее время.	1	
47	Основы знаний. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений.	1	
48	Основы знаний. Признаки утомления и переутомления. Пульсовый режим при выполнении физических упражнений	1	
Лыжная подготовка -18 часов. Волейбол -9 часов.			
49	Лыжная подготовка. Т.Б. на уроке. Правила предупреждения обморожения и травм при передвижении на лыжах. Повторение пройденного в предыдущем классе. Переменный двухшажный ход. Эстафеты на лыжах.	2	
50			
51	Строевые упражнения на лыжах. Переменный двухшажный ход. Подъем наискось полуюлочкой. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2км.	2	
52			
53	Повороты переступанием. Применение изученных ходов при передвижении по дистанции 2км- зачет. Подъем наискось полуюлочкой. Торможение «плугом».	2	
54			
55	Подъемы и спуски со склонов , торможение и повороты в движении. Коньковый ход. Применение изученных приемов на дистанции 5км.	2	
56			
57	Подъемы и спуски со склонов , торможение и повороты в движении – зачет. Коньковый ход. Применение изученных приемов на дистанции 5км.	2	
58			
59	Подъемы и спуски со склонов , торможение и повороты в движении. Коньковый ход. Применение изученных приемов на дистанции 5км.	2	
60			
61	Эстафеты на лыжах. Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5км	2	
62			
63	Эстафеты на лыжах. Попеременный четырехшажный ход. Повторить одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5км	2	
64			
65	Эстафеты на лыжах. Попеременный четырехшажный ход. Повторить одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5км-зачет.	2	
66			
67	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по Т,Б.	1	
68	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
69	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
70	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя	1	

	передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение из 2,4 номеров. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
71	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение из 2,4 номеров. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
72	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение из 2,4 номеров. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
73	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение из 2,4 номеров. Блокирование нападающего удара. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
74	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение из 2,4 номеров. Блокирование нападающего удара. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
75	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение из 2,4 номеров. Блокирование нападающего удара. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
Волейбол -13 часов. Легкая атлетика-6 часов. Теория – 8 часов.			
76	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча с подачи. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1.	
77	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча с подачи. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1.	
78	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча с подачи. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1.	
79	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя	1.	

	передача мяча в прыжке. Прием мяча с подачи. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
80	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча с подачи. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1.	
81	Верхняя передача мяча в тройках с передвижением игроков. Передачи в прыжке. Нападение из номеров 2-4. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1.	
82	Верхняя передача мяча в тройках с передвижением игроков. Передачи в прыжке. Нападение из номеров 2-4. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1.	
83	Верхняя передача мяча в тройках с передвижением игроков. Передачи в прыжке. Нападение из номеров 2-4. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1.	
84	Верхняя передача мяча в тройках с передвижением игроков. Передачи в прыжке. Нападение из номеров 2-4. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1.	
85	Верхняя передача мяча в тройках с передвижением игроков. Передачи в прыжке. Нападение из номеров 2-4. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1.	
86	Верхняя передача мяча в тройках с передвижением игроков. Передачи в прыжке. Нападение из номеров 2-4. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1.	
87	Передачи в тройках с перемещением. Нападающий удар из зон «2», «4». Блокирование. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	1.	
88	Т.Б. на уроке. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 100м. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1.	
89	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции 100м. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1.	

90	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции 100м. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1.	
91	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции 100м на результат. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1.	
92	Метание мяча и гранаты. Тактика бега на длинные дистанции 2000м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1.	
93	Метание мяча и гранаты. Тактика бега на длинные дистанции 2000м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1.	
94	Основы знаний. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.	1.	
95	Биомеханические основы техники бега, метания и прыжков. Энергообеспечение легкоатлетических упражнений. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	1.	
96	Основы знаний. Виды спорта обеспечивающие наибольший рост в силе, скорости, гибкости, выносливости, координации.	1.	
97	Основы знаний. Особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время.	1.	
98	Влияние осанки на функционирование внутренних органов во время выполнения физических упражнений	1.	
99	Основы знаний. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.	1.	
100	Основы знаний. Влияние правильной осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Упражнения на формирование правильной осанки.	1.	
101	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	1	
102	Основы знаний. Приемы массажа и самомассажа	1.	