

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10»**

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № _____

от «___» _____ 2015г.

Директор школы _____

Рабочая программа
по физической культуре
для 10 -11 класса
среднего общего образования

2016 – 2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе фК государственного стандарта основного общего образования (2004г.), примерной программы для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики под редакцией Слуцкер О.С., Полухиной Т.Г., Козырева В.С. (2011г.)

Цель:

- гармоничное физическое развитие;
- формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры;
- укрепление индивидуального здоровья и профилактику вредных привычек;
- обучение современным оздоровительным системам и технике физических упражнений в избранном виде спорта;
- развитие творческого отношения и компетенций в организации самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, исходя из показаний собственного здоровья и физического развития, сложившихся интересов к физической культуре.

Задачи:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще развивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Место предмета в базисном учебном плане

На физическую культуру отводится в 10-11 классе –210 часов.

Приоритетами для учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего образования являются:

- *познавательная деятельность*: определение существенных характеристик изучаемого объекта; самостоятельное создание алгоритмов деятельности; формулирование полученных результатов;
- *информационно-коммуникативная деятельность*: поиск нужной информации по заданной теме; умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства; владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога;
- *рефлексивная деятельность*: понимание ценности образования как средства развития культуры личности; объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности; владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры 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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой 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, сохранения и укрепления 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

УМК:

Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2011/

учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / В.И.Лях.-2-е изд. – М.: Просвещение, 2015/.

Содержание	10 класс	11 класс
	По рабочей программе	По рабочей программе
1-я линия - Физкультурно-оздоровительная деятельность	22	22
Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	2	2
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью:	18	18
Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями:	8	8
- при нарушениях зрения, - осанки и плоскостопия; - при остеохондрозе; - бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; - при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; - простудных заболеваниях		
Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: атлетическая гимнастика (юноши), ритмическая гимнастика (девушки).	10	10
Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	2	2
2-я линия - Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно – ориентированной физической подготовкой	83	83
Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно – ориентированной направленностью	2	2
Физическое совершенствование со спортивно - оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью:	79	79
Легкая атлетика	10	10
Гимнастика с основами акробатики	8	8
Спортивные игры	14	14
Плавание	18	18
Лыжные гонки	16	16
Степ – аэробика	6	6
Классическая аэробика	3	3
Функциональная тренировка	4	4
Способы спортивно-оздоровительной деятельности	2	2
	105	105

Физкультурно-оздоровительная деятельность .

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. История развития фитнеса в мире и России. Олимпийские и Паралимпийские игры 2014 года. Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой. История Олимпийского движения в России и ее выдающиеся спортсмены-олимпийцы. Фитнес-аэробика как средство сохранения творческой активности и залог долголетия. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур). Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.

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

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

Программа и нормативы комплекса ГТО.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: атлетическая гимнастика (юноши), ритмическая гимнастика (девушки).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

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

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

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

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

Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на

руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

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

Плавание: Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м).

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

Степ-аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги; базовые элементы со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движение руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним; комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей; упражнения и комплексы на мышцы туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы стоя, выпады и жимы стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лежа; перемещения из положения упор лежа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Классическая аэробика: выполнение базовых шагов без смены и со сменой лидирующей ноги, движение руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов под музыкальное сопровождение и без него; сочетания маршевых и синкопированных элементов (выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. Составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

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

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Описание учебно-методического и материально – технического обеспечения образовательного процесса в наличии

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		

1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	
1.2	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	1	
1.3	Рабочая программа физическая культура. Бадминтон. 5-11класс(2011г.) В.Г.Турманидзе, Л.В.Харченко, А.М.Антропов.	1	
1.4	Программа для обучающихся 8-11классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики(2011г.) О.С.Слуцкер, Т.Г.Полухина, В.С.Козырев.	1	
1.5	Учебник Физическая культура 5-7классы; под редакцией М.Я.Виленского «Просвещение», 2012	25	
1.6	Физическая культура для детей М.Е.Лапицкая (2009)	1	
1.7	Как сохранить здоровье школьников 5-9 классы (2008)	1	
2	Демонстрационные печатные издания		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	1	
2.2	Плакаты методические	5	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»		
3.2	Аудиозаписи		
4	Технические средства обучения		
4.1	Музыкальный центр	1	
4.2	микрофон	2	
4.3	мультимедиапроектор	1	
4.3	Экран (на штативе)	1	
4.4	Ноутбук	1	
4.4	Компьютер	1	
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая		
5.2	Бревно гимнастическое напольное	1	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	1	
5.4	Перекладина гимнастическая	1	
5.5	Мост гимнастический подкидной	1	
5.6	Скамейка гимнастическая	6	
5.7	гантели	12	
5.8	Коврик гимнастический	17	
5.9	Маты гимнастические	5	
5.10	Мяч набивной	15	
5.11	Мяч теннисный	15	
5.12	Мяч малый резиновый	15	
5.13	Скакалка гимнастическая	25	

5.14	Палка гимнастическая	25	
5.15	Обруч гимнастический	1	
5.16	Планка для прыжков	10	
5.17	Стойки для прыжков в высоту	2	
5.18	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1	
5.19	Рулетка измерительная(30м)	1	
5.20	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	10	
5.21	Мячи баскетбольные	15	
5.22	Мячи волейбольные	21	
5.23	Сетка для переноса и хранения мячей	2	
5.24	Стойки волейбольные универсальные	2	
5.25	Сетка волейбольная	2	
5.26	Жилетки игровые с номерами	30	
5.27	Мячи футбольные	10	
5.28	Ворота футбольные	2	
5.29	Насос для накачивания мячей	1	
5.30	Мяч для водного пола	2	
5.31	Ворота для водного пола	2	
5.32	Аквапояс	15	
5.33	Лопатки гидродинамические	15	
5.34	Набор «плавающий кольцеброс»	3	
5.35	Палка для плавания	15	
5.36	Тонущие игрушки (набор)	3	
5.37	Секундомер	2	
5.38	Ракетка для бадминтона	30	
5.39	Волан для бадминтона	54	
5.40	Сетка для бадминтона	2	
5.41	Степ-доска	24	
5.42	Бодибар	15	
5.43	фитбол	29	
5.44	Утяжелители	14	
5.45	Упор для отжиманий	5	
5.46	лыжи	32	
5.47	Дорожка для разбега	1	

Поурочное планирование 10 класс

№	Содержание	
1.	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1
2.	Совершенствование индивидуальной техники спринтерского бега.	1
3.	Совершенствование индивидуальной техники спринтерского бега.	1
4.	Совершенствование индивидуальной техники спринтерского бега.	1
5.	Совершенствование индивидуальной техники эстафетного бега.	1
6.	Совершенствование индивидуальной техники эстафетного бега.	1
7.	Совершенствование индивидуальной техники кроссового бега.	1
8.	Совершенствование индивидуальной техники кроссового бега.	1
9.	Совершенствование индивидуальной техники метания мяча с разбега на дальность (девушки), гранаты (юноши).	1
10.	Совершенствование индивидуальной техники метания мяча с разбега на дальность (девушки), гранаты (юноши).	1
11.	Совершенствование индивидуальной техники метания мяча с разбега на дальность (девушки), гранаты (юноши).	1
12.	Преодоления полос препятствий.	1
13.	Общие понятия об адаптивной физической культуре, о современных оздоровительных системах физического воспитания.	1
14.	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры (зрение, осанка, плоскостопие).	1
15.	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры (остеохондроз, бронхиальная астма, сердечно - сосудистая система).	1
16.	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры (стрессы, головная боль, простудные заболевания)	1
17.	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры (стрессы, головная боль, простудные заболевания)	1
18.	Программа и нормативы комплекса ГТО.	1
19.	Варианты техники приема и передач мяча (волейбол)	1
20.	Варианты техники приема и передач мяча (волейбол)	1
21.	Варианты техники приема и передач мяча (волейбол)	1
22.	Варианты подач мяча.	1
23.	Варианты подач мяча.	1
24.	Варианты подач мяча.	1
25.	Варианты подач мяча.	1
26.	Акробатическая комбинация.	1
27.	Акробатическая комбинация.	1
28.	Акробатическая комбинация.	1
29.	Акробатическая комбинация.	1
30.	Комбинации на бревне (девушки), на перекладине (юноши).	1
31.	Комбинации на бревне (девушки), на перекладине (юноши).	1
32.	Комбинации на бревне (девушки), на перекладине (юноши).	1
33.	Комбинации на бревне (девушки), на перекладине (юноши).	1
34.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической	1

	подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.	
35.	Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время занятий.	1
36.	Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания	1
37.	Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания	1
38.	Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания	1
39.	Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания	1
40.	Прикладные способы плавания	1
41.	Прикладные способы плавания	1
42.	Проплывание 50 м на скорость	1
43.	Прикладные способы плавания	1
44.	Прикладные способы плавания	1
45.	Проплывание дистанций в умеренном и попеременном темпе до 600 метров.	1
46.	Проплывание дистанций в умеренном и попеременном темпе до 600 метров.	1
47.	Проплывание отрезков 25,100 м от 2 до 6 раз.	1
48.	Проплывание 50 м на результат.	1
49.	Проплывание отрезков 25,100 м от 2 до 6 раз.	1
50.	Проплывание отрезков 25,100 м от 2 до 6 раз.	1
51.	Ныряние в длину.	1
52.	Ныряние в длину.	1
53.	Проплывание 100 м на результат.	1
54.	Нападающий удар.	1
55.	Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	1
56.	Повороты на месте, в движении, при спусках.	1
57.	Нападающий удар.	1
58.	Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	1
59.	Повороты на месте, в движении, при спусках.	1
60.	Нападающий удар.	1
61.	Подъем и торможение, спуски в низкой и основной стойке.	1
62.	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанций до 5км.(д), до 6км(ю).	1
63.	Варианты блокирования нападающего удара.	1
64.	Подъем и торможение, спуски в низкой и основной стойке.	1
65.	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанций до 5км.(д), до 6км(ю).	1
66.	Варианты блокирования нападающего удара.	1
67.	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанций до 5км.(д), до 6км(ю).	1
68.	Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.	1
69.	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1
70.	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанций до 5км.(д), до 6км(ю).	1
71.	Элементы тактики лыжных гонок.	1
72.	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1
73.	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанций до 5км.(д), до 6км(ю).	1
74.	Элементы тактики лыжных гонок.	1
75.	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1

76.	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанций до 5км.(д), до 6км(ю).	1
77.	Элементы тактики лыжных гонок.	1
78.	Фитнес-аэробика как средство сохранения творческой активности и залог долголетия.	1
79.	Атлетическая гимнастика (ю), ритмическая гимнастика (д).	1
80.	Атлетическая гимнастика (ю), ритмическая гимнастика (д).	1
81.	Атлетическая гимнастика (ю), ритмическая гимнастика (д).	1
82.	Атлетическая гимнастика (ю), ритмическая гимнастика (д).	1
83.	Атлетическая гимнастика (ю), ритмическая гимнастика (д).	1
84.	Атлетическая гимнастика(ю), ритмическая гимнастика (д).	1
85.	Упражнения и комплексы степ-аэробики.	1
86.	Элементы без смены лидирующей ноги.	1
87.	Элементы со сменой лидирующей ноги.	1
88.	Сочетание маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики.	1
89.	Сочетание лифтовых элементов степ-аэробики.	1
90.	Движение руками.	1
91.	Упражнения и комплексы с музыкальным сопровождением.	1
92.	Упражнения и комплексы с музыкальным сопровождением.	1
93.	Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).	1
94.	Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.	1
95.	Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.	1
96.	Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей.	1
97.	Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей.	1
98.	Развитие быстроты, выносливости и координации.	1
99.	Развитие быстроты, выносливости и координации.	1
100.	Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа.	1
101.	Упражнения с отягощениями.	1
102.	Упражнения с отягощениями.	1
103.	Понятие физической, технической и психологической подготовки.	1
104.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
105.	Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.	1

Поурочное планирование 11 класс

№	Содержание	
1	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.	1
2	Совершенствование индивидуальной техники спринтерского бега.	1
3	Совершенствование индивидуальной техники спринтерского бега.	1
4	Совершенствование индивидуальной техники спринтерского бега.	1
5	Совершенствование индивидуальной техники эстафетного бега.	1
6	Совершенствование индивидуальной техники эстафетного бега.	1
7	Совершенствование индивидуальной техники кроссового бега.	1
8	Совершенствование индивидуальной техники кроссового бега.	1
9	Совершенствование индивидуальной техники кроссового бега.	1
10	Совершенствование индивидуальной техники метания мяча с разбега на дальность (девушки), гранаты (юноши).	1
11	Совершенствование индивидуальной техники метания мяча с разбега на дальность (девушки), гранаты (юноши).	1
12	Совершенствование индивидуальной техники метания мяча с разбега на дальность (девушки), гранаты (юноши).	1
13	Преодоления полос препятствий.	1
14	Преодоления полос препятствий.	1
15	Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания	
16	Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания	1
17	Прикладные способы плавания	1
18	Прикладные способы плавания	1
19	Проплывание дистанций в умеренном и попеременном темпе до 600 метров.	1
20	Проплывание дистанций в умеренном и попеременном темпе до 600 метров.	1
21	Проплывание отрезков 25,100 м от 2 до 6 раз.	1
22	Проплывание 50 м на результат.	1
23	Проплывание отрезков 25,100 м от 2 до 6 раз.	1
24	Ныряние в длину.	1
25	Ныряние в длину.	1
26	Проплывание 50 м на результат.	1
27	Проплывание 100 м на результат.	1
28	Способы освобождения от захватов тонущего	
29	Способы освобождения от захватов тонущего	
30	Способы освобождения от захватов тонущего	1
31	Транспортировка пострадавшего в воде	1
32	Транспортировка пострадавшего в воде	1
33	Транспортировка пострадавшего в воде	1
34	Транспортировка пострадавшего в воде	1
35	Основные формы и виды физических упражнений.	1
36	Акробатические упражнения и комбинации.	1
37	Акробатические упражнения и комбинации.	1
38	Элементы с сменой лидирующей ноги.	1
39	Акробатические упражнения и комбинации.	1
40	Акробатические упражнения и комбинации.	1
41	Упражнения и комплексы степ-аэробики.	1
42	Комбинация на бревне (д), перекладине (ю).	1
43	Комбинация на бревне (д), перекладине (ю).	1
44	Упражнения и комплексы степ-аэробики.	1
45	Комбинация на бревне (д), перекладине (ю).	1

46	Комбинация на бревне (д), перекладине (ю).	1
47	Упражнения и комплексы степ-аэробики.	1
48	Сочетание маршевых и сонкопированных элементов степ аэробики.	1
49	Сочетание лифтовых элементов степ аэробики.	1
50	Основы организации двигательного режима.	1
51	Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	1
52	Повороты на месте, в движении, при спусках.	1
53	Варианты техники приема и передач мяча. (волейбол)	1
54	Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	1
55	Повороты на месте, в движении, при спусках.	1
56	Варианты техники приема и передач мяча. (волейбол)	1
57	Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	
58	Подъем и торможение, спуски в низкой и основной стойке.	1
59	Варианты техники приема и передач мяча. (волейбол)	1
60	Переход с хода на ход в зависимости от условий и состояния лыжни.	1
61	Прохождение дистанций до 5км.(д), до 6км(ю).	1
62	Варианты подач мяча.	1
63	Переход с хода на ход в зависимости от условий и состояния лыжни.	1
64	Прохождение дистанций до 5км.(д), до 6км(ю).	1
65	Варианты подач мяча.	1
66	Элементы тактики лыжных ходов.	1
67	Подъем и торможение, спуски в низкой и основной стойке.	1
68	Варианты подач мяча.	1
69	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанций до 5км.(д), до 6км(ю).	1
70	Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.	1
71	Нападающий удар.	1
72	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанций до 5км.(д), до 6км(ю).	1
73	Элементы тактики лыжных гонок.	1
74	Нападающий удар.	1
75	Элементы тактики лыжных гонок.	1
76	Выполнение контрольных нормативов 3км (девушки), 5 км (юноши).	1
77	Нападающий удар.	1
78	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, групповое).	1
79	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, групповое).	1
80	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, групповое).	1
81	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1
82	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1
83	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.	1
84	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1
85	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1
86	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1
87	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1
88	Способы регулирования массы тела человека.	1
89	Основные понятия функционального тренинга. Особенности влияния на организм человека.	1
90	Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время занятий.	1
91	Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.	1
92	Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.	1
93	Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей.	1

94	Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей.	1
95	Развитие быстроты, выносливости и координации.	1
96	Развитие быстроты, выносливости и координации.	1
97	Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа.	1
98	Упражнения с отягощениями.	1
99	Упражнения с отягощениями.	1
100	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
101	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
102	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
103	Упражнения для развития выносливости.	1
104	Упражнения для развития скоростных способностей.	1
105	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1