

Приложение к ООП СОО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

(название предметной области)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(предмет)

11 классы (девушки)

(классы)

Учебный предмет - физическая культура

Класс - 11

Количество часов, отводимых на изучение предмета – 105 часов

Количество часов в неделю – 3 часа

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе Федерального Закона от 29.12.2012. №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, приказа Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 413», Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ №20, Примерной программы для основной школы «Физическая культура». М.: Просвещение, 2018 и соответствует положениям Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, в том числе требованиям к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Настоящая рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура» 11 класс» (авторы В.И. Лях., издательство: М.: Просвещение, 2018), рекомендованного Министерством образования и науки Российской Федерации.

Цель и задачи:

Основная цель данной программы – содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Программа для среднего общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности). Эти разделы функционально

взаимосвязаны между собой и в своем содержании ориентируются на реализацию целей стандарта общего образования.

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Описание места учебного предмета в учебном плане школы

Организационным разделом основной образовательной программы среднего общего образования определен учебный план универсального профиля (примерный учебный план универсального профиля вариант 2), обязательной частью которого предусмотрено изучение физической культуры в 11 классе в объеме 105 часов (3 часа в неделю).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- 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;
- 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты будут формироваться в течение учебного года на каждом уроке. Оценка достижений, согласно основной образовательной программы школы, будет отслеживаться в форме тестирования в начале и конце учебного года. В 6 классе будет осуществляться мониторинг метапредметных результатов регулятивных УУД в области определения цели учебной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической

культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении обще-развивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Физическая культура (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Содержание учебного предмета

1. Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

2. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

3. Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в

зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

6. Волейбол.

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

7. 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.

8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

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.

9. Лыжная подготовка.

Влияние занятий по лыжной подготовке на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья. Правила проведения соревнований. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях по лыжной подготовке.

10. Шахматы.

Шахматная доска. Шахматные фигуры. Ладья. Слон. Шах. Мат. Шахматная партия.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Формы и методы контроля знаний, умений, навыков учащихся

При выборе форм и методов необходимо учитывать половые особенности, которые отражены в материале данной программы. В старшем возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, математикой и др.). При передаче знаний важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.) Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании средней школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания среднего общего образования.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Девушки
Скоростные	Бег 30 Бег 60м	5,4 сек. 17,5 сек.
Силовые	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине Прыжок в длину с места, см	14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км	10 мин.00сек.

Учебно-тематический план

№ п. п.	Вид программного материала	Всего кол-во часов в год	I Четверть	II Четверть	III Четверть	IV Четверть
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	16	6			10
3	Кроссовая подготовка	9	4			5
4	Уровень физической подготовленности	7	4			3
5	Спортивные игры	40	12	8	15	5
6	Гимнастика	13		13		
7	Лыжная подготовка	16		2	14	
8	Шахматы	4			4	
		105 ч.	26	22	33	23

Требования к уровню подготовки учащихся

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;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- владеть компетенциями; учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими личностной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.

проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при ушибах и травмах;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Учебно-методическое обеспечение

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классы, авторы В.И. Лях, рекомендована Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва, «Просвещение», 2018 г.

Настольная книга учителя физической культуры, Москва, «Физкультура и спорт», под редакцией Л.Б. Кофмана, 2005 г.

Физическая культура 10-11 классы, учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, Москва, «Просвещение», под редакцией В.И. Ляха, 2018 г.

«Уроки физической культуры в школе», Физкультура 5-11 классы, изд-во «Феникс», под редакцией Ю.А.Янсон, 2004 г.

Календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе, изд-во «Учитель», автор М.И.Васильева и др., 2007г.

Материально-техническое обеспечение

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Материально-техническое обеспечение	Необходимое количество	Примечание
		средняя школа	
1	Щит баскетбольный игровой	Г	
2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
3	Стенка гимнастическая	К	
4	Скамейки гимнастические	Г	
5	Стойки волейбольные	Д	
6	Ракетки для бадминтона (воланы)	К	
7	Козёл гимнастический	Д	
8	Перекладина гимнастическая	Д	
9	Канат для лазания	Д	
10	Обручи гимнастические	К	
11	Маты гимнастические	К	
12	Конь гимнастический	Д	
13	Скакалки гимнастические	К	
14	Аптечка медицинская	Д	
15	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
16	Стол для настольного тенниса	Г	
17	Комплект для настольного тенниса	К	
18	Мячи футбольные	Г	
19	Мячи баскетбольные	К	
20	Мячи волейбольные	К	
21	Сетка волейбольная	Д	
22	Мячи набивные	К	
	Спортивные залы (кабинеты)	4	
	Спортивный зал игровой (теннисный зал)	1	
	Кабинет учителя (тренерская)	2	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
	Подсобное помещение для хранения спортивного инвентаря и оборудования	3	Включает в себя стеллажи

Календарно-тематическое планирование

Дата		Название темы/урока
План	Факт	
4		Кроссовая подготовка
		Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ на уроке по легкой атлетике. Гладкий бег.
		Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Бег 2000м.
		Бег по пересеченной местности.
		Бег по пересеченной местности.
4		Уровень физической подготовленности
		Тестирование уровня физической подготовленности. Бег 30 м.
		Тестирование уровня физической подготовленности. Бег 60 м.
		Тестирование уровня физической подготовленности. Бег 100 м.
		Тестирование уровня физической подготовленности. Бег 2000 м.
6		Легкая атлетика
		Совершенствование техники спринтерского бега
		Эстафетный бег. Бег скоростной до 100м.
		Совершенствование техники длительного бега.
		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
		Совершенствование техники метания в цель и на дальность.
		Метание различных снарядов на дальность с разбега в три - шесть шагов.
20		Спортивные игры. Волейбол.
		Техника безопасности на уроках волейбола.
		Совершенствование техники приема и передачи мяча.
		Совершенствование техники приема и передачи мяча.
		Совершенствование техники приема и передачи мяча.
		Совершенствование техники приема и передачи мяча.
		Совершенствование техники подачи мяча.
		Совершенствование техники подачи мяча.
		Совершенствование техники нападающего удара.
		Совершенствование техники нападающего удара.
		Совершенствование техники нападающего удара.
		Совершенствование техники нападающего удара.
		Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра.
		Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра.
		Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра.
		Совершенствование тактики игры.
		Совершенствование тактики игры.
		Совершенствование тактики игры.
		Развитие физических способностей. Учебная игра 6*6.
		Развитие физических способностей. Учебная игра 6*6.
		Развитие физических способностей. Учебная игра 6*6.
13		Гимнастика с элементами акробатики.
		Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.
		Совершенствование строевых упражнений.
		Освоение и совершенствование висов и упоров.
		Освоение и совершенствование висов и упоров.
		Освоение и совершенствование опорных прыжков.
		Освоение и совершенствование опорных прыжков.
		Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Сед углом.
		Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Стоя на коленях, наклон назад.
		Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Стойка на лопатках.
		Акробатическая связка.
		Акробатическая связка.
		Акробатическая связка.
		Развитие физических способностей.
20		Лыжная подготовка.
		Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.
		Переход с одновременных ходов на попеременные. Прямой переход.

		Переход с одновременных ходов на попеременные. Прямой переход.
		Шахматная доска.
		Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом.
		Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом.
		Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палкой.
		Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палкой.
		Совершенствование техники классических ходов. Попеременный двухшажный ход.
		Совершенствование техники классических ходов. Попеременный двухшажный ход.
		Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону.
		Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Перепрыгивание в сторону.
		Шахматные фигуры
		Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Пологие, мало- и среднепокатые склоны.
		Начальное положение. Ладья.
		Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Подъемы средней протяженностью.
		Шах. Мат.
		Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Подъемы длинной протяженностью.
		Прохождение дистанции 2000м.
		Прохождение дистанции 2000м.
20		Баскетбол.
		Инструктаж по технике безопасности в баскетболе. История. Основные правила проведения соревнований.
		Стойки, передвижения, повороты, остановки.
		Совершенствование техники передвижений. Учебная игра.
		Совершенствование техники передвижений. Учебная игра.
		Передача мяча одной рукой снизу. Учебная игра.
		Передача мяча одной рукой сбоку. Учебная игра.
		Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.
		Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.
		Совершенствование техники бросков мяча. Учебная игра.
		Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Учебная игра.
		Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра.
		Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра.
		Совершенствование техники перемещений и владения мячом.
		Совершенствование техники перемещений и владения мячом.
		Совершенствование тактики игры. Учебная игра.
		Совершенствование тактики игры. Учебная игра.
		Развитие физических способностей. Учебная игра.
		Развитие физических способностей. Учебная игра.
		Развитие скоростных и силовых способностей. Учебная игра.
		Развитие скоростных и силовых способностей. Учебная игра.
18		Легкая атлетика.
		Спринтерский бег. Финиширование.
		Высокий и низкий старт.
		Высокий и низкий старт.
		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.
		Финальное усилие. Эстафетный бег.
		Развитие скоростных способностей.
		Прыжок в высоту с разбега
		Прыжок в высоту с разбега
		Метание малого мяча на дальность.
		Метание малого мяча на дальность.
		Развитие выносливости.
		Переменный бег.
		Бег в равномерном темпе.
		Развитие силовой выносливости. Бег с преодолением препятствий.
		Гладкий бег. 2000м.

		Тестирование уровня физической подготовленности.
		Тестирование уровня физической подготовленности.
		Тестирование уровня физической подготовленности.