

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 51 ГОРОДА ДОНЕЦКА»

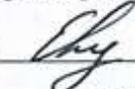
РЕКОМЕНДОВАНО

решением педагогического  
совета

Протокол  
от «29» 08 № 12

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Турченко Е.В. 

«30» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Грибова И.А. 

Приказ от «30» 08 2023.  
№ 87



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 10-11 КЛАССЫ  
БАЗОВЫЙ  
(уровень образования)

Составитель (и) программы:  
Мустафеев Леонид Семенович

Донецк  
2023 год

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС (68 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Программное содержание	Виды, формы контроля	Характеристика деятельности учащихся
		всего	конт. работы	прак. работы				

Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4 ЧАСА)

1.1	Знания о физической культуре (4 часа)  Физическая культура как социальное явление	4	0	4		Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями его жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная,	Практическая работа;	<i>Круглый стол</i> (проблемные доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическая культура как часть культуры общества и человека»: — распределяются по группам и определяют выступающих по предлагаемому вопросам круглого стола: 1) Истоки возникновения культуры как социального явления. 2) Культура как способ развития человека. 3) Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека; — составляют план выступления по избранному вопросу и распределяют деятельность каждого члена группы в подготовке выступления
-----	---	---	---	---	--	---	----------------------	--

					<p>соревновательно-достиженческая).  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ</p>	<p>(анализ и обобщение литературных источников; <i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе»: — готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам:  1) Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни современного человека и общества.  2) Роль и значение профессионально-ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества.  3) Роль и значение соревновательно-достиженческой физической культуры в современном обществе;  <i>Беседа с учителем</i> (информация учителя, фиксированные выступления по теме с использованием материала учебника, Интернета и</p>
--	--	--	--	--	--	---

	<p>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека</p>					<p>Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание</p>		<p>дополнительных литературных источников). Тема «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“ (ГТО)»</p> <p><i>Проектная деятельность исследовательского характера</i> (проект по избранной теме с использованием материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников, фиксированные выступления). Тема «Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой»: — распределяются по группам и определяются с темой проекта: 1) Физическая культура и физическоездоровье. 2) Физическая культура и психическоездоровье. 3) Физическая культура и социальноездоровье; — определяют цель проекта и формулируют его результат; — намечают план</p>
--	--	--	--	--	--	---	--	--

									разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа;
Итого по разделу		4							

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5 ЧАСОВ)

2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	5	0	5		Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая)	Практическая работа;	<p><i>Тематическое занятие</i> (информация учителя, использование материала учебника и Интернета, фиксированные выступления). Тема «Основы организации образа жизни современного человека»:</p> <p>— знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека», анализируют содержание его основных направлений и компонентов, приводят примеры из своего образа жизни;</p> <p>— знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека;</p>
-----	---	---	---	---	--	--	----------------------	--

					<p>основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.</p> <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания</p> <p>Кондиционная тренировка в системе индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой</p>	<p>знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья.</p> <p>Беседа с учителем (рассказ учителя, использование материала учебника и Интернета), по основам контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</p> <p>учебное занятие с практической направленностью (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников) по организации и планированию занятий кондиционной тренировкой</p>
--	--	--	--	--	--	--

						Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования содержания и физических нагрузок		разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с учащимися класса	
Итого по разделу		5							

### Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (36 часов)

3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	6		упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждение перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	Практическая работа;	<i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки»: — определяют индивидуальную форму осанку и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения: 1) Упражнения для закрепления навыка правильной осанки. 2) Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища. 3) Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц;
-----	---	---	---	---	--	--	----------------------	---

							<p>— знакомятся и разучивают корректирующие упражнения на восстановление правильной формы и снижение выраженности сколиотической осанки;</p> <p>— разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки</p>
					<p>Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой</p>		<p>знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы)</p> <p>разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки</p>



							<p>техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки,</p>
					Акробатическая комбинация		
					Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ аэробики, акробатики и ритмической гимнастики		

							предлагают способы их устранения (обучение в группах); составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши)
3.3	Модуль «Спортивные игры»  Баскетбол	26  8	0  0	26  8		Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	Практическая работа;  <i>Практические занятия</i> (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в баскетболе»: — знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях; — разучивают вбрасывание

	Волейбол	8	0	8		<p>Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности</p>	<p>мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах); — знакомятся и анализируют образцы техники овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в игровых и соревновательных условиях; — разучивают способы овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча», анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах);</p> <p><i>Практические занятия</i> (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в волейболе»: — знакомятся с техникой «постановки блока», находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; — разучивают подводящие упражнения и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения</p>
--	----------	---	---	---	--	---	--

							<p>возможных ошибок;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— разучивают технику постановки блока в стандартных и вариативных условиях;</li> <li>— закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности;</li> <li>— знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения;</li> <li>— разучивают технику нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализируют технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок;</li> <li>— совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки</li> <li>— совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности</li> </ul>
	Футбол	10	0	10		Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного	

					ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	<p><i>Практические занятия</i> (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в футболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях;</li> <li>— разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах)</li> <li>— знакомятся и анализируют образцы техники углового удара в игровых и соревновательных условиях;</li> <li>— разучивают технику углового удара в стандартных условиях, анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах);</li> <li>— знакомятся и анализируют образцы</li> </ul>
--	--	--	--	--	---	--

								<p>техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях;</p> <p>— разучивают технику удара от ворот в разные участки футбольного поля, анализируют и исправляют ошибки одноклассников;</p> <p>— знакомятся и анализируют образцы техники штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки;</p> <p>— разучивают штрафной удар с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот;</p> <p>— закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности</p>
Итого по разделу		36						

Раздел 4. СПОРТ

4.1	Модуль «Спортивная и физическая подготовка»	17	0	17	<p>Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (Примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Вид спорта»), рекомендуемые Министерством просвещения Российской Федерации; Рабочие программы по базовой физической подготовке, разрабатываемые учителями физической культуры на основе требований ФГОС). Тема «Спортивная подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта;</li> <li>— развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки;</li> <li>— готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств;</li> <li>— активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.</li> </ul> <p>Тема «Базовая физическая подготовка»:</p>
-----	---	----	---	----	--	---

							<p>— готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка);</p> <p>— демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</p>
Итого по разделу	17						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68				

КАЛЕНДАРНОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС (68 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Деятельность учащихся
		всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
<b>РАЗДЕЛ I ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4 часа)</b>						
1	Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития. Культура как способ развития человека, её связь с условиями его жизни и деятельности.	1	0	1	01.09.2023	<i>Круглый стол</i> Тема «Физическая культура как часть культуры общества и человека»
2	Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.	1	0	1	07.09.2023	<i>Круглый стол</i> Тема «Физическая культура как часть культуры общества и человека»
3	Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации	1	0	1	08.09.2023	<i>Круглый стол</i> Тема «Физическая культура как часть культуры общества и человека»
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1	0	1	14.09.2023	<i>Круглый стол</i> Тема «Физическая культура как часть культуры общества и человека» Проектная деятельность
<b>РАЗДЕЛ II СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ( 5 часов)</b>						
5	Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая)	1	0	1	15.09.2023	<i>Тематическое занятие</i> Тема «Основы организации образа жизни современного человека»
6	Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.	1	0	1	21.09.2023	<i>Тематическое занятие</i> Тема «Основы организации образа жизни современного человека»

7	Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания	1	0	1	22.09.2023	Беседа с учителем (рассказ учителя, использование материала учебника и Интернета), по основам контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой
8	Кондиционная тренировка в системе индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1	28.09.2023	учебное занятие с практической направленностью
9	Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования содержания и физических нагрузок	1	0	1	29.09.2023	разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с учащимися класса

#### РАЗДЕЛ IV СПОРТ

#### МОДУЛЬ «СПОРТИВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

10	Техническая и специальная физическая подготовка по легкой атлетике Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. ОФП и СФП. Прыжки, бег на короткие дистанции. Бег 30, 100 метров. Прыжок в длину с места	1	0	1	05.10.2023	Самостоятельные занятия по развитию основных двигательных качеств: быстроты, скоростной силы, изучение техники бега на 100 метров и прыжка в длину с места (интернет)
11	Техническая и специальная физическая подготовка по легкой атлетике Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. ОФП и СФП. Прыжки, бег на короткие дистанции. Бег 30, 100 метров. Прыжок в длину с места	1	0	1	06.10.2023	Самостоятельные занятия по развитию основных двигательных качеств: быстроты, скоростной силы, изучение техники бега на 100 метров и прыжка в длину с места (интернет)

12	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Челночный бег 4x9 метров, 10x10 метров, эстафетный бег, прыжок в длину с разбега	1	0	1	12.10.2023	Самостоятельные занятия по развитию основных двигательных качеств: ловкости, скоростной силы, работа по образцу (интернет)
13	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Челночный бег 4x9 метров, 10x10 метров, эстафетный бег, прыжок в длину с разбега	1	0	1	13.10.2023	Самостоятельные занятия по развитию основных двигательных качеств: ловкости, скоростной силы, работа по образцу (интернет)
14	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Метание и бег для развития выносливости. Метание гранаты 500 гр (девушки), 700 гр (юноши)	1	0	1	19.10.2023	Самостоятельные занятия по развитию основных двигательных качеств: скоростной силы, ловкости
15	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Тестирование: бег 500 метров, 1000 метров, равномерный бег 1500 метров (юноши), 1000 метров (девушки)	1	0	1	20.10.2023	Подготовка к тестированию
16	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Тестирование: прыжок в длину с места, метание гранаты на дальность	1	0	1	26.10.2023	Подготовка к тестированию
РАЗДЕЛ III ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (36 часов)						
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (6 часов)						
17	Физкультурно-оздоровительная деятельность: упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения	1	0	1	27.10.2023	<i>Практическое занятие</i> Тема: «упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения»

18	Физкультурно-оздоровительная деятельность: предупреждение перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	0	1	09.11.2023	Практическое занятие Тема: упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения»
19	Физкультурно-оздоровительная деятельность: атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры	1	0	1	10.11.2023	знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы, разучивают комплексы атлетической гимнастики
20	Физкультурно-оздоровительная деятельность: атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры	1	0	1	16.11.2023	знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы, разучивают комплексы атлетической гимнастики
21	Физкультурно-оздоровительная деятельность: атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры	1	0	1	17.11.2023	знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы, разучивают комплексы атлетической гимнастики
22	Физкультурно-оздоровительная деятельность: способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	23.11.2023	планируют комплексы атлетической гимнастики в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки
<b>МОДУЛЬ «ГИМНАСТИКА» (10 часов)</b>						
23	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Ритмическая гимнастика (девушки): повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики Висы и упоры на гимнастической перекладине (юноши)	1	0	1	24.11.2023	составляют комбинацию ритмической гимнастики из разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение, разучивают комбинацию и

						демонстрируют её выполнение юноши: повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине
24	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Ритмическая гимнастика (девушки): повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики Висы и упоры на гимнастической перекладине (юноши)	1	0	1	30.11.2023	составляют комбинацию ритмической гимнастики из разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение, разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение юноши: повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине
25	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Ритмическая гимнастика (девушки): повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики Висы и упоры на гимнастической перекладине (юноши)	1	0	1	01.12.2023	составляют комбинацию ритмической гимнастики из разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение, разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение юноши: повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине
26	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Ритмическая гимнастика (девушки): повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики Висы и упоры на гимнастической перекладине (юноши)	1	0	1	07.12.2023	составляют комбинацию ритмической гимнастики из разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение, разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение юноши: повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине

27	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Акробатическая комбинация, состоящая из кувырков, переворотов боком, равновесий, мостов, стоек на руках и голове, длинных кувырков (юноши) Ритмическая гимнастика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши)	1	0	1	08.12.2023	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; выполняют комплексы атлетической гимнастики (юноши)
28	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Акробатическая комбинация, состоящая из кувырков, переворотов боком, равновесий, мостов, стоек на руках и голове, длинных кувырков (юноши) Ритмическая гимнастика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши)	1	0	1	14.12.2023	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; выполняют комплексы атлетической гимнастики (юноши)
29	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Акробатическая комбинация, состоящая из кувырков, переворотов боком, равновесий, мостов, стоек на руках и голове, длинных кувырков (юноши) Ритмическая гимнастика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши)	1	0	1	15.12.2023	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; выполняют комплексы атлетической гимнастики (юноши)
30	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши).	1	0	1	21.12.2023	составляют и выполняют композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ аэробики и акробатики (девушки); выполняют комплексы атлетической гимнастики (юноши)
31	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши) Тест: наклон вперед сидя; поднятие туловища из	1	0	1	22.12.2023	составляют и выполняют композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ аэробики и акробатики (девушки); выполняют комплексы атлетической гимнастики (юноши)

	положения – лежа					
32	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши) Тест: наклон вперед сидя; поднимание туловища из положения – лежа	1	0	1	28.11.2023 29.12.2023	составляют и выполняют композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ аэробики и акробатики (девушки); выполняют комплексы атлетической гимнастики (юноши)
<b>МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» (26 ЧАСОВ)</b>						
33	Баскетбол (8 ч). Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков	1	0	1	11.01.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в баскетболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
34	Баскетбол. Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков	1	0	1	12.01.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в баскетболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
35	Баскетбол. Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков	1	0	1	18.01.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в баскетболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
36	Баскетбол. Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения	1	0	1	19.01.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в баскетболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и

	мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков					исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
37	Баскетбол. Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности	1	0	1	25.01.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в баскетболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
38	Баскетбол. Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности	1	0	1	26.01.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в баскетболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
39	Баскетбол. Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности	1	0	1	01.02.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в баскетболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
40	Баскетбол. Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности	1	0	1	02.02.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в баскетболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
41	Волейбол (8 ч). Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока» Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	08.02.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в волейболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства

42	Волейбол. Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока» Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	09.02.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в волейболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
43	Волейбол. Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока» Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	15.02.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в волейболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
44	Волейбол. Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока» Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	16.02.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в волейболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
45	Волейбол. Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	22.02.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в волейболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
46	Волейбол. Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	29.02.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в волейболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства

47	Волейбол. Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	01.03.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в волейболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
48	Волейбол. Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	07.03.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в волейболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
49	Футбол (10 ч). Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	14.03.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в футболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
50	Футбол. Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	15.03.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в футболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
51	Футбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	21.03.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в футболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства

52	Футбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	22.03.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в футболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
53	Футбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	04.04.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в футболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
54	Футбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	05.04.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в футболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
55	Футбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	11.04.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в футболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
56	Футбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся	1	0	1	12.04.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в футболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и

	игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности					исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
57	Футбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	18.04.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в футболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
58	Футбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	19.04.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в футболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
РАЗДЕЛ IV СПОРТ						
МОДУЛЬ «СПОРТИВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (17 ЧАСОВ)						
59	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техническая и специальная физическая подготовка по легкой атлетике Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО использованием средств базовой физической подготовки, беговые виды	1	0	1	25.04.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта
60	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техническая и специальная физическая подготовка по легкой атлетике	1	0	1	26.04.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта

	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО использованием средств базовой физической подготовки, беговые виды					
61	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техническая и специальная физическая подготовка по легкой атлетике Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО использованием средств базовой физической подготовки, беговые виды	1	0	1	02.05.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта
62	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техническая и специальная физическая подготовка по легкой атлетике Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО использованием средств базовой физической подготовки, прыжки	1	0	1	03.05.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта
63	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техническая и специальная физическая подготовка по легкой атлетике Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО использованием средств базовой физической подготовки, прыжки	1	0	1	16.05.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта
64	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техническая и специальная физическая подготовка по легкой атлетике Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО использованием средств базовой физической подготовки, прыжки	1	0	1	17.05.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта

65	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техническая и специальная физическая подготовка по легкой атлетике Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО использованием средств базовой физической подготовки, метание	1	0	1	23.05.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта
66	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техническая и специальная физическая подготовка по легкой атлетике Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО использованием средств базовой физической подготовки, метание	1	0	1	24.05.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта
67	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техническая и специальная физическая подготовка по легкой атлетике Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО использованием средств базовой физической подготовки, метание	1	0	1	30.05.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта
68	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Соревнования: выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	31.05.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

КАЛЕНДАРНОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Деятельность учащихся
		всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
<b>РАЗДЕЛ I ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (10 часов)</b>						
Здоровый образ жизни современного человека						
1	Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации.	1	0	1	05.09.2023	Круглый стол с использованием материала из Интернета (выступления и сообщения)
2	Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.	1	0	1	06.09.2023	Коллективная дискуссия
3	Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья	1	0	1	07.09.2023	Коллективная дискуссия по теме: «рациональная организация труда как компонент здорового образа жизни»
4	Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек	1	0	1	12.09.2023	Круглый стол с использованием материала из Интернета (выступления и сообщения)
5	Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни	1	0	1	13.09.2023	Коллективная дискуссия по теме: «Личная гигиена как компонент здорового образа жизни»
6	Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1	14.09.2023	Расчет индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой
7	Понятие «профессионально-ориентированная физическая	1	0	1	19.09.2023	Беседа с учителем по теме:

	культура»: цель и задачи, содержательное наполнение					«физическая культура и профессиональная деятельность человека»
8	Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности	1	0	1	20.09.2023	Составление отчета о физической культуре в режиме учебной деятельности
9	Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культуры в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах	1	0	1	21.09.2023	Коллективная дискуссия по теме: «Физическая культура и продолжительность жизни человека»
10	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятия физической культурой	1	0	1	25.09.2023	Беседа с учителем по теме: «Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом»
<b>РАЗДЕЛ II СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ( 8 часов)</b>						
<b>Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни</b>						
11	Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона)	1	0	1	27.09.2023	Работа по теме : «Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни» Знакомство с методом Э. Джекобсона
12	Аутогенная тренировка И. Шульца.	1	0	1	28.09.2023	Знакомятся с методом аутогенной тренировки
13	дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхрогимнастика по методу «Ключ»)	1	0	1	03.10.2023	Знакомятся с сеансом дыхательной гимнастики, разучивают и выполняют дыхательные упражнения, анализируют ошибки
14	Массаж как средство оздоровительной физической культуры; правила организации	1	0	1	04.10.2023	самостоятельно изучают Методы и приёмы самомассажа в системе занятий

	и проведения процедур массажа Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека					кондиционной тренировкой, знакомятся с видами и разновидностями массажа, их оздоровительными свойствами, правилами проведения процедур массажа и гигиеническими требованиями
15	Банная процедура, их назначение и правила проведения, основные способы парения	1	0	1	05.10.2023	разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с учащимися класса
16	самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО, способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле				10.10.2023	знакомятся с информацией учителя об оздоровительных свойствах банных процедур, обсуждают их целесообразность в организации здорового образа жизни
17	Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания				11.10.2023	Тема «Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (использование материала из Интернета) знакомятся с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО
18	самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки				12.10.2023	составляют план технической подготовки, определяют объём необходимого времени для разучивания и совершенствования каждого тестового задания

РАЗДЕЛ IV СПОРТ (6 часов)

19	Техническая и специальная физическая подготовка по легкой атлетике Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. ОФП и СФП. Прыжки, бег на короткие дистанции. Бег 30, 100 метров. Прыжок в длину с места	1	0	1	17.10.2023	Самостоятельные занятия по развитию основных двигательных качеств: быстроты, скоростной силы, изучение техники бега на 100 метров и прыжка в длину с места (интернет)
20	Техническая и специальная физическая подготовка по легкой атлетике Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. ОФП и СФП. Прыжки, бег на короткие дистанции. Бег 30, 100 метров. Прыжок в длину с места	1	0	1	18.10.2023	Самостоятельные занятия по развитию основных двигательных качеств: быстроты, скоростной силы, изучение техники бега на 100 метров и прыжка в длину с места (интернет)
21	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Челночный бег 4x9 метров, 10x10 метров, эстафетный бег, прыжок в длину с разбега	1	0	1	19.10.2023	Самостоятельные занятия по развитию основных двигательных качеств: ловкости, скоростной силы, работа по образцу (интернет)
22	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Челночный бег 4x9 метров, 10x10 метров, эстафетный бег, прыжок в длину с разбега	1	0	1	24.10.2023	Самостоятельные занятия по развитию основных двигательных качеств: ловкости, скоростной силы, работа по образцу (интернет)
23	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Метание и бег для развития выносливости. Метание гранаты 500 гр (девушки), 700 гр (юноши)	1	0	1	25.10.2023	Самостоятельные занятия по развитию основных двигательных качеств: скоростной силы, ловкости

24	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Тестирование: бег 500 метров, 1000 метров, равномерный бег 1500 метров (юноши), 1000 метров (девушки)	1	0	1	26.10.2023	Подготовка к тестированию
РАЗДЕЛ III ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (54 часа)						
физкультурно-оздоровительная деятельность						
25	Физкультурно-оздоровительная деятельность: упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита;	1	0	1	07.11.2023	<i>Практическое занятие</i> Тема: «упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний»
26	Физкультурно-оздоровительная деятельность: стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации	1	0	1	08.11.2023	Изучают комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг), а также комплекс упражнений для повышения подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)
27	Физкультурно-оздоровительная деятельность: способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	09.11.2023	обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья
Модуль «Атлетические единоборства» (юноши), «Гимнастика» (девушки)						
28	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Ритмическая гимнастика (девушки): повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики Основные технические приёмы атлетических	1	0	1	14.11.2023	Рассмотрение в интернете образцов техники выполнения элементов ОФП

	единоборств (стойки, захваты, броски), техника самостраховки (юноши)					
29	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Ритмическая гимнастика (девушки): повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики Основные технические приёмы атлетических единоборств (стойки, захваты, броски), техника самостраховки (юноши)	1	0	1	15.11.2023	Рассмотрение в интернете образцов техники выполнения элементов ОФП
30	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Ритмическая гимнастика (девушки): повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики Основные технические приёмы атлетических единоборств (стойки, захваты, броски), техника самостраховки (юноши)	1	0	1	16.11.2023	Рассмотрение в интернете образцов техники выполнения элементов ОФП
31	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Ритмическая гимнастика (девушки): повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики Основные технические приёмы атлетических единоборств (стойки, захваты, броски), техника самостраховки (юноши)	1	0	1	21.11.2023	Рассмотрение в интернете образцов техники выполнения элементов ОФП
32	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Ритмическая гимнастика (девушки): повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики Техника стоек и захватов в атлетических единоборствах (юноши)	1	0	1	22.11.2023	составляют комбинацию ритмической гимнастики из разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение, разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение Рассмотрение в интернете образцов техники выполнения элементов ОФП

33	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Ритмическая гимнастика (девушки): повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики Техника стоек и захватов в атлетических единоборствах (юноши)	1	0	1	23.11.2023	составляют комбинацию ритмической гимнастики из разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение, разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение Рассмотрение в интернете образцов техники выполнения элементов ОФП
34	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Ритмическая гимнастика (девушки): повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики Техника стоек и захватов в атлетических единоборствах (юноши)	1	0	1	28.11.2023	составляют комбинацию ритмической гимнастики из разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение, разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение Рассмотрение в интернете образцов техники выполнения элементов ОФП
35	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Ритмическая гимнастика (девушки): повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики Техника стоек и захватов в атлетических единоборствах (юноши)	1	0	1	29.11.2023	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Рассмотрение в интернете образцов техники выполнения элементов ОФП
36	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Акробатическая комбинация, состоящая из кувырков, переворотов боком, равновесий, мостов, стоек на руках и голове, длинных кувырков (юноши) Ритмическая гимнастика (девушки). Техника бросков и удержаний в атлетических единоборствах (юноши)	1	0	1	30.11.2023	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Рассмотрение в интернете образцов техники выполнения элементов ОФП

37	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Акробатическая комбинация, состоящая из кувырков, переворотов боком, равновесий, мостов, стоек на руках и голове, длинных кувырков (юноши) Ритмическая гимнастика (девушки). Техника бросков и удержаний в атлетических единоборствах (юноши)	1	0	1	05.12.2023	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Рассмотрение в интернете образцов техники выполнения элементов ОФП
38	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Акробатическая комбинация, состоящая из кувырков, переворотов боком, равновесий, мостов, стоек на руках и голове, длинных кувырков (юноши) Ритмическая гимнастика, черлидинг (девушки). Техника бросков и удержаний в атлетических единоборствах (юноши)	1	0	1	06.12.2023	составляют и выполняют композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ аэробики и акробатики (девушки); Рассмотрение в интернете образцов техники выполнения элементов ОФП
39	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Акробатическая комбинация, состоящая из кувырков, переворотов боком, равновесий, мостов, стоек на руках и голове, длинных кувырков (юноши) Ритмическая гимнастика, черлидинг (девушки). Техника бросков и удержаний в атлетических единоборствах (юноши)	1	0	1	07.12.2023	составляют и выполняют композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ аэробики и акробатики (девушки); Рассмотрение в интернете образцов техники выполнения элементов ОФП
40	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Акробатическая комбинация, состоящая из кувырков, переворотов боком, равновесий, мостов, стоек на руках и голове, длинных кувырков (юноши) Ритмическая гимнастика, черлидинг (девушки). Техника бросков и удержаний в атлетических единоборствах (юноши)	1	0	1	12.12.2023	составляют и выполняют композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ аэробики и акробатики (девушки); Рассмотрение в интернете образцов техники выполнения элементов ОФП

41	<p>Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Акробатическая комбинация, состоящая из кувырков, переворотов боком, равновесий, мостов, стоек на руках и голове, длинных кувырков (юноши) Ритмическая гимнастика, черлидинг (девушки). Техника выполнения подножек и подсечек атлетических единоборствах (юноши)</p>				13.12.2023	<p>Рассмотрение в интернете образцов техники выполнения элементов ОФП демонстрация полученных навыков</p>
42	<p>Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Акробатическая комбинация, состоящая из кувырков, переворотов боком, равновесий, мостов, стоек на руках и голове, длинных кувырков (юноши) Ритмическая гимнастика (девушки). Техника выполнения подножек и подсечек атлетических единоборствах (юноши)</p>				14.12.2023	<p>Рассмотрение в интернете образцов техники выполнения элементов ОФП демонстрация полученных навыков</p>
34	<p>Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Акробатическая комбинация, состоящая из кувырков, переворотов боком, равновесий, мостов, стоек на руках и голове, длинных кувырков (юноши) Ритмическая гимнастика (девушки). Техника выполнения подножек и подсечек атлетических единоборствах (юноши)</p>				19.12.2023	<p>Рассмотрение в интернете образцов техники выполнения элементов ОФП демонстрация полученных навыков</p>
44	<p>Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Акробатическая комбинация, состоящая из кувырков, переворотов боком, равновесий, мостов, стоек на руках и голове, длинных кувырков (юноши) Ритмическая гимнастика (девушки). Защитные действия от удара кулаком в голову (юноши)</p>				20.12.2023	<p>Рассмотрение в интернете образцов техники выполнения элементов ОФП демонстрация полученных навыков</p>

45	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Акробатическая комбинация, состоящая из кувырков, переворотов боком, равновесий, мостов, стоек на руках и голове, длинных кувырков (юноши) Ритмическая гимнастика (девушки). Защитные действия от удара кулаком в голову (юноши)				21.12.2023	Рассмотрение в интернете образцов техники выполнения элементов ОФП демонстрация полученных навыков
46	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Акробатическая комбинация, состоящая из кувырков, переворотов боком, равновесий, мостов, стоек на руках и голове, длинных кувырков (юноши) Ритмическая гимнастика (девушки). Защитные действия от удара кулаком в голову (юноши)				26.12.2023	Рассмотрение в интернете образцов техники выполнения элементов ОФП демонстрация полученных навыков
47- 48	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Акробатическая комбинация, состоящая из кувырков, переворотов боком, равновесий, мостов, стоек на руках и голове, длинных кувырков (юноши) Ритмическая гимнастика (девушки). Защитные действия от удара кулаком в голову (юноши)				27.12.2023- 28.12.2023	Рассмотрение в интернете образцов техники выполнения элементов ОФП демонстрация полученных навыков
Модуль «спортивные игры» (30 часов)						
	Баскетбол (10 ч). Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1	10.01.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в баскетболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства

50	Баскетбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков	1	0	1	11.01.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в баскетболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
51	Баскетбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков	1	0	1	16.01.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в баскетболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
52	Баскетбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков	1	0	1	17.01.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в баскетболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
53	Баскетбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности	1	0	1	18.01.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в баскетболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
54	Баскетбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности	1	0	1	23.01.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в баскетболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства

55	Баскетбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности	1	0	1	24.01.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в баскетболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
56	Баскетбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности	1	0	1	25.01.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в баскетболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
57	Баскетбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности				30.01.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в баскетболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
58	Баскетбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности				31.01.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в баскетболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
59	Волейбол (10 ч). Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1	01.02.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в волейболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства

60	Волейбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока» Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	06.02.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в волейболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
61	Волейбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока» Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	08.02.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в волейболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
62	Волейбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока» Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	13.02.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в волейболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
63	Волейбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	14.02.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в волейболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
64	Волейбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	15.02.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в волейболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства

65	Волейбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	20.02.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в волейболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
66	Волейбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	21.02.2024	<b>использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в волейболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства</b>
67	Волейбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	22.02.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в волейболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
68	Волейбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	27.02.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в волейболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
69	Футбол (10 ч). Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1	28.02.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в футболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
70	Футбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового	1	0	1	29.02.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в футболе, знакомство и анализ

	и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности					образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
71	Футбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	05.03.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в футболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
72	Футбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	06.02.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в футболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
73	Футбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	07.03.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в футболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
74	Футбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	12.03.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в футболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства

75	Футбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	13.03.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в футболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
76	Футбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	14.03.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в футболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
77	Футбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	19.03.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в футболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства
78	Футбол . Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	0	1	20.03.2024	использование материала Интернета (видеофрагменты, разбор техники и тактики в футболе, знакомство и анализ образцов), анализ техники и исправление ошибок одноклассников, знание правил судейства

## РАЗДЕЛ IV СПОРТ (24 часа)

## МОДУЛЬ «СПОРТИВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (24 часа)

79	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техническая и специальная физическая подготовка по легкой атлетике Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО использованием средств базовой физической подготовки, беговые виды	1	0	1	21.03.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта
80	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техническая и специальная физическая подготовка по легкой атлетике Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО использованием средств базовой физической подготовки, беговые виды	1	0	1	02.04.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта
81	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техническая и специальная физическая подготовка по легкой атлетике Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО использованием средств базовой физической подготовки, беговые виды	1	0	1	03.04.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта
82	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техническая и специальная физическая подготовка по легкой атлетике Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО использованием средств базовой физической подготовки, прыжки	1	0	1	04.04.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта
83	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техническая и специальная физическая подготовка по легкой атлетике Физическая подготовка к выполнению нормативов	1	0	1	09.04.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта

	комплекса ГТО использованием средств базовой физической подготовки, прыжки					
84	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техническая и специальная физическая подготовка по легкой атлетике Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО использованием средств базовой физической подготовки, прыжки	1	0	1	10.04.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта
85	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техническая и специальная физическая подготовка по легкой атлетике Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО использованием средств базовой физической подготовки, метание	1	0	1	11.04.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта
86	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техническая и специальная физическая подготовка по легкой атлетике Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО использованием средств базовой физической подготовки, метание	1	0	1	16.04.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта
87	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Техническая и специальная физическая подготовка по легкой атлетике Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО использованием средств базовой физической подготовки, метание	1	0	1	17.04.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта
88	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Соревнования: выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	18.04.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта

89	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	23.04.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта спортивных игр (гимнастика, акробатика, легкая атлетика)
90	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	24.04.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта спортивных игр (гимнастика, акробатика, легкая атлетика)
91	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	25.04.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта спортивных игр (гимнастика, акробатика, легкая атлетика)
92	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	30.04.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта спортивных игр (гимнастика, акробатика, легкая атлетика)
93	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	02.05.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта спортивных игр (гимнастика, акробатика, легкая атлетика)

94	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	07.05.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта спортивных игр (гимнастика, акробатика, легкая атлетика)
95	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	08.05.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта спортивных игр (гимнастика, акробатика, легкая атлетика)
96	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	14.05.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта спортивных игр (гимнастика, акробатика, легкая атлетика)
97	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	15.05.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта спортивных игр (гимнастика, акробатика, легкая атлетика)
98	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	16.05.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта спортивных игр (гимнастика, акробатика, легкая атлетика)

99	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	21.05.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта спортивных игр (гимнастика, акробатика, легкая атлетика)
100	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	22.05.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта спортивных игр (гимнастика, акробатика, легкая атлетика)
101	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	23.05.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта спортивных игр (гимнастика, акробатика, легкая атлетика)
102	Инструктаж по БЖ. Самоконтроль. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	28.05.2024	готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта спортивных игр (гимнастика, акробатика, легкая атлетика)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

