

04.03 Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с. Троекурово  
Чаплыгинского муниципального района  
Липецкой области

Приложение к ООП СОО

Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
10 – 11 классы  
2022-2024 учебный год

Рассмотрена на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 26.08.2022

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### «Физическая культура»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. Выпускник получит возможность научиться:
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/ п	физические способности	Контроль ное упражнен ие (тест)	Воз раст лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Выс оки й
1	Скоростные	Вег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выш е 4,8
2	Координаци онные	Челночны й бег 3 х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выш е 8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195— 210 205— 220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170— 190 170— 190	210 и выш е 210

4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17					6 и ниже 6	13—15 13—15

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### 10 класс

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

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

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

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

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

(Осуществляется с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона).

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

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

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, лыжной подготовки. Техника спринтерского бега, низкий старт; техника бега на длинные дистанции, подбор дыхания; техника эстафетного бега, правила передачи палочки; техника метания малого мяча и гранаты; техника прыжка в длину с разбега способом «шагом».

Баскетбол: технико-тактические действия при игре в нападении; техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника; техника передач и бросков, штрафной бросок; групповые и командные действия игроков.

Гимнастика с основами акробатики: подтягивание на высокой и низкой перекладине; техника выполнения опорных прыжков; гимнастические комбинации на гимнастических снарядах; техника выполнения акробатических упражнений и комбинаций, силовых упражнений; упражнения в равновесии.

Лыжная подготовка: техника выполнения одновременных ходов, попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода (стартовый вариант), конькового хода (работа ног, координация движений), попеременного четырёхшажного хода, переход с попеременного хода на одновременные ходы, преодоление уклона, выполнения поворотов на месте и в движении; совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения.

Волейбол: правила судейства; техника передачи мяча сверху у сетки, в прыжке; приёма мяча, отражённого сеткой; передвижений; верхней прямой подачи; нижней прямой подачи; передачи мяча снизу; нападающего удара.

Футбол (мини-футбол): технико-тактические действия игроков при игре в защите и нападении; групповые и командные действия игроков: овладение основными индивидуальными действиями игроков.

Лапта: игра в нападении «Город», игра в защите «Поле».

### **Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.

Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по

возвышающейся над землей опоре; основные способы плавания, плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

## 11 класс

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

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

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

(Осуществляется с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона).

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

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

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, лыжной подготовки. Техника спринтерского бега, низкий старт; техника бега на длинные дистанции, подбор дыхания; техника эстафетного бега, правила передачи палочки; техника метания малого мяча и гранаты; техника прыжка в длину с разбега способом «шагом».

Баскетбол: технико-тактические действия при игре в нападении; техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением

защитника; техника передач и бросков, штрафной бросок; групповые и командные действия игроков.

Гимнастика с основами акробатики: подтягивание на высокой и низкой перекладине; техника выполнения опорных прыжков; гимнастические комбинации на гимнастических снарядах; техника выполнения акробатических упражнений и комбинаций, силовых упражнений; упражнения в равновесии.

Лыжная подготовка: техника выполнения одновременных ходов, попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода (стартовый вариант), конькового хода (работа ног, координация движений), попеременного четырёхшажного хода, переход с попеременного хода на одновременные ходы, преодоление уклона, выполнения поворотов на месте и в движении; совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения.

Волейбол: правила судейства; техника передачи мяча сверху у сетки, в прыжке; приёма мяча, отражённого сеткой; передвижений; верхней прямой подачи; нижней прямой подачи; передачи мяча снизу; нападающего удара.

Футбол (мини-футбол): технико-тактические действия игроков при игре в защите и нападении; групповые и командные действия игроков: овладение основными индивидуальными действиями игроков.

Лапта: игра в нападении «Город», игра в защите «Поле».

### **Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.

Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; основные способы плавания, плавание на груди, спине, боку с грузом в руке

## **Учебно-тематический план 10 класс**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	9
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	12
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	
	- Гимнастика с основами акробатики	11
	- Лёгкая атлетика	17
	- Лыжная подготовка	13
	- Баскетбол	9
	- Волейбол	11
	- Футбол (мини-футбол)	9

	- Плавание	4
	- Лапта	4
4	Прикладная физическая подготовка	6
	Итого	102

### 11 класс

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	9
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	
	- Гимнастика с основами акробатики	11
	- Лёгкая атлетика	17
	- Лыжная подготовка	13
	- Баскетбол	9
	- Волейбол	10
	- Футбол (мини-футбол)	9
	- Плавание	4
	- Лапта	4
4	Прикладная физическая подготовка	6
	Итого	102

**Календарно-тематическое планирование  
«Физическая культура» 10 класс**



**Календарно-тематическое планирование  
«Физическая культура»**

№ п/п	Тема урока	Коли- чество часов	Дата проведения		Примечани е
			по плану	факт.	
1	Индивидуальная подготовка и требования безопасности	1			
2	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов комплекса ГТО	1			
3	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции	1			
4	Формирование здорового образа жизни	1			
5	Техника спринтерского бега. Низкий старт	1			
6	Совершенствование техники в беге на средние дистанции	1			
7	Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний	1			
8	Совершенствование техники в беге на длинные дистанции	1			
9	Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания	1			
10	Вредные привычки. Поддержание репродуктивной функции	1			
11	Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки	1			
12	Техника прыжка в длину с разбега	1			
13	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	1			
14	Совершенствование технических приёмов в баскетболе	1			
15	Технико-тактические действия при игре в нападении	1			
16	Групповые и командные действия игроков	1			
17	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1			
18	Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе	1			

19	Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении	1			
20	Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника	1			
21	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	1			
22	Техника ведения баскетбольного мяча	1			
23	Техника передач и бросков в баскетболе. Штрафной бросок	1			
24	Оздоровительные системы физического воспитания	1			
25	Ритмическая гимнастика	1			
26	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией	1			
27	Ритм, темп, пространственная точность	1			
28	Техника безопасности на уроках гимнастики	1			
29	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях	1			
30	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	1			
31	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	1			
32	Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений в аэробике	1			
33	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц	1			
34	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1			
35	Техника выполнения опорных прыжков	1			

36	Атлетическая гимнастика	1			
37	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального воздействия	1			
38	Избирательное воздействие на основные мышечные группы	1			
39	Техника выполнения акробатических упражнений	1			
40	Гимнастика при умственной и физической деятельности	1			
41	Аутотренинг, релаксация, самомассаж, банные процедуры	1			
42	Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств	1			
43	Страховка	1			
44	Полосы препятствий	1			
45	Акробатические комбинации	1			
46	Упражнения в равновесии	1			
47	Техника выполнения силовых упражнений	1			
48	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах	1			
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1			
50	Техника попеременного двухшажного хода	1			
51	Техника выполнения одновременных ходов	1			
52	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	1			
53	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы	1			
54	Техника выполнения конькового хода	1			
55	Техника выполнения конькового хода. Работа ног	1			
56	Техника выполнения конькового хода. Координация движений	1			
57	Техника попеременного четырёхшажного хода	1			
58	Техника преодоления уклона	1			
59	Техника выполнения поворотов на месте и в движении	1			

<b>60</b>	Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения	1			
<b>61</b>	Совершенствование техники в передвижениях на лыжах	1			
<b>62</b>	Основные способы плавания	1			
<b>63</b>	Плавание на груди	1			
<b>64</b>	Плавание на спине	1			
<b>65</b>	Плавание на боку с грузом в руке	1			
<b>66</b>	Совершенствование техники в плавании	1			
<b>67</b>	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила судейства	1			
<b>68</b>	Совершенствование технических приёмов в волейболе	1			
<b>69</b>	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе	1			
<b>70</b>	Техника передачи мяча сверху у сетки	1			
<b>71</b>	Техника передачи мяча сверху в прыжке	1			
<b>72</b>	Техника приема мяча, отраженного сеткой	1			
<b>73</b>	Техника передвижений в волейболе	1			
<b>74</b>	Техника верхней прямой подачи	1			
<b>75</b>	Техника нижней прямой подачи	1			
<b>76</b>	Техника передачи мяча снизу	1			
<b>77</b>	Техника нападающего удара	1			
<b>78</b>	Совершенствование технических приёмов в футболе	1			
<b>79</b>	Совершенствование командно-тактических действий в футболе	1			
<b>80</b>	Совершенствование технических приёмов в мини-футболе	1			
<b>81</b>	Совершенствование командно-тактических действий в мини-футболе	1			
<b>82</b>	Овладение основными индивидуальными действиями игроков	1			
<b>83</b>	Технико-тактические действия при игре в защите	1			
<b>84</b>	Технико-тактические действия при игре в нападении	1			

85	Групповые и командные действия игроков	1			
86	Совершенствование технической подготовки в национальных видах спорта	1			
87	Совершенствование тактической подготовки в национальных видах спорта	1			
88	Игра в нападении «Город». Игра в защите «Поле»	1			
89	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1			
90	Оздоровительные ходьба и бег	1			
91	Техника спринтерского бега. Техника низкого старта	1			
92	Техника спринтерского бега. Техника низкого старта	1			
93	Техника бега на длинные дистанции	1			
94	Техника метания гранаты с места	1			
95	Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования	1			
96	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землёй опоре	1			
97	Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом»	1			
98	Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом»	1			
99	Повторения прыжка в длину с разбега.				
100	Совершенствование техники в прыжках в длину с разбега	1			
101	Совершенствование техники в прыжках в высоту с разбега	1			
102	Техника эстафетного бега	1			

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			по плану	факт.	
1	Индивидуальная подготовка и требования безопасности	1			

<b>2</b>	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов комплекса ГТО	1			
<b>3</b>	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции	1			
<b>4</b>	Формирование здорового образа жизни	1			
<b>5</b>	Техника спринтерского бега. Низкий старт	1			
<b>6</b>	Совершенствование техники в беге на средние дистанции	1			
<b>7</b>	Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний	1			
<b>8</b>	Совершенствование техники в беге на длинные дистанции	1			
<b>9</b>	Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания	1			
<b>10</b>	Вредные привычки. Поддержание репродуктивной функции	1			
<b>11</b>	Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки	1			
<b>12</b>	Техника прыжка в длину с разбега	1			
<b>13</b>	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	1			
<b>14</b>	Совершенствование технических приёмов в баскетболе	1			
<b>15</b>	Технико-тактические действия при игре в нападении	1			
<b>16</b>	Групповые и командные действия игроков	1			
<b>17</b>	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1			
<b>18</b>	Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе	1			
<b>19</b>	Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении	1			

<b>20</b>	Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника	1			
<b>21</b>	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	1			
<b>22</b>	Техника ведения баскетбольного мяча	1			
<b>23</b>	Техника передач и бросков в баскетболе. Штрафной бросок	1			
<b>24</b>	Оздоровительные системы физического воспитания	1			
<b>25</b>	Ритмическая гимнастика	1			
<b>26</b>	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией	1			
<b>27</b>	Ритм, темп, пространственная точность	1			
<b>28</b>	Техника безопасности на уроках гимнастики	1			
<b>29</b>	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях	1			
<b>30</b>	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	1			
<b>31</b>	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	1			
<b>32</b>	Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений в аэробике	1			
<b>33</b>	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц	1			
<b>34</b>	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1			

<b>35</b>	Техника выполнения опорных прыжков	1			
<b>36</b>	Атлетическая гимнастика	1			
<b>37</b>	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального воздействия	1			
<b>38</b>	Избирательное воздействие на основные мышечные группы	1			
<b>39</b>	Техника выполнения акробатических упражнений	1			
<b>40</b>	Гимнастика при умственной и физической деятельности	1			
<b>41</b>	Аутотренинг, релаксация, самомассаж, банные процедуры	1			
<b>42</b>	Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств	1			
<b>43</b>	Страховка	1			
<b>44</b>	Полосы препятствий	1			
<b>45</b>	Акробатические комбинации	1			
<b>46</b>	Упражнения в равновесии	1			
<b>47</b>	Техника выполнения силовых упражнений	1			
<b>48</b>	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах	1			
<b>49</b>	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1			
<b>50</b>	Техника попеременного двухшажного хода	1			
<b>51</b>	Техника выполнения одновременных ходов	1			
<b>52</b>	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	1			
<b>53</b>	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы	1			
<b>54</b>	Техника выполнения конькового хода	1			
<b>55</b>	Техника выполнения конькового хода. Работа ног	1			
<b>56</b>	Техника выполнения конькового хода. Координация движений	1			



<b>57</b>	Техника попеременного четырёхшажного хода	1			
<b>58</b>	Техника преодоления уклона	1			
<b>59</b>	Техника выполнения поворотов на месте и в движении	1			
<b>60</b>	Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения	1			
<b>61</b>	Совершенствование техники в передвижениях на лыжах	1			
<b>62</b>	Основные способы плавания	1			
<b>63</b>	Плавание на груди	1			
<b>64</b>	Плавание на спине	1			
<b>65</b>	Плавание на боку с грузом в руке	1			
<b>66</b>	Совершенствование техники в плавании	1			
<b>67</b>	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	1			
<b>68</b>	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила судейства	1			
<b>69</b>	Совершенствование технических приёмов в волейболе	1			
<b>70</b>	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе	1			
<b>71</b>	Техника передачи мяча сверху у сетки	1			
<b>72</b>	Техника передачи мяча сверху в прыжке	1			
<b>73</b>	Техника приема мяча, отраженного сеткой	1			
<b>74</b>	Техника передвижений в волейболе	1			
<b>75</b>	Техника верхней прямой подачи	1			
<b>76</b>	Техника нижней прямой подачи	1			
<b>77</b>	Техника передачи мяча снизу	1			
<b>78</b>	Техника нападающего удара	1			
<b>79</b>	Совершенствование технических приёмов в футболе	1			

<b>80</b>	Совершенствование командно-тактических действий в футболе	1			
<b>81</b>	Совершенствование технических приёмов в мини-футболе	1			
<b>82</b>	Совершенствование командно-тактических действий в мини-футболе	1			
<b>83</b>	Овладение основными индивидуальными действиями игроков	1			
<b>84</b>	Технико-тактические действия при игре в защите	1			
<b>85</b>	Технико-тактические действия при игре в нападении	1			
<b>86</b>	Групповые и командные действия игроков	1			
<b>87</b>	Совершенствование технической подготовки в национальных видах спорта	1			
<b>88</b>	Совершенствование тактической подготовки в национальных видах спорта	1			
<b>89</b>	Игра в нападении «Город». Игра в защите «Поле»	1			
<b>90</b>	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1			
<b>91</b>	Оздоровительные ходьба и бег	1			
<b>92</b>	Техника спринтерского бега. Техника низкого старта	1			
<b>93</b>	Техника бега на длинные дистанции	1			
<b>94</b>	Техника бега на длинные дистанции	1			
<b>95</b>	Техника метания гранаты с места	1			
<b>96</b>	Техника метания гранаты с разбега	1			
<b>97</b>	Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования	1			
<b>98</b>	Передвижение различными способами с грузом на плечах	1			

	по возвышающейся над землёй опоре				
<b>99</b>	Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом»	1			
<b>100</b>	Совершенствование техники в прыжках в длину с разбега	1			
<b>101</b>	Совершенствование техники в прыжках в высоту с разбега	1			
<b>102</b>	Техника эстафетного бега	1			