

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного
округа-Югры

Управление образования Администрации Кондинского района

МКОУ Чантырская СОШ

<p>РАССМОТРЕНО</p> <p>УВЦ Кругозор Шайхутдинова А.Г. _____ Протокол № от "31" 052023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО заместитель директора</p> <p>Седова М.В. _____ Протокол № от "31" 05 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО директор школы</p> <p>Собровина Т.С. _____ Приказ № от "01" 072023 г.</p>
---	---	---

Рабочая программа учебного предмета

«физическая культура»
(наименование учебного предмета)

Базовый, основное общее, 10 класс

(уровень образования)

102 часов

(количество часов, отводимых на реализацию программы)

Плешков Алексей Николаевич учитель физической культуры
(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую программу)

с.Чантырья, 2023 г

Паспорт Рабочей программы

№	Наименование пункта	Содержание пункта
•	Название программы	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2005) и является частью федерального компонента государственного образовательного стандарта
•	Авторы учебника, учебно-методического комплекса, название учебника, год издания	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич.
•	Реализует требований ФГОС НОО/или ФГОС ООО/или федерального компонента государственного образовательного стандарта для 10 классов (<i>указать нужно</i>)	1. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный приказом Минобразования РФ от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 31.01.2012) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
•	Общие цели рабочей программы с учётом специфики учебного предмета, курса	<p>Задачи физического воспитания учащихся 10-11</p> <p>На содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями <p>- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;</p> <p>Развернутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2005).</p>
•	Описание места учебного предмета, курса в учебном плане (<i>в том числе обоснование часов</i> <i>лицейского компонента (на расширение каких тем направлены часы вариативной части учебного плана)</i>)	В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал
•	Количество учебных часов, на которое рассчитана Рабочая программа	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, 102 часов.
•	Указание того, за счет каких форм организации учебного процесса, в каком соотношении реализуется Рабочая программа	<i>Урок с образовательно-познавательной направленностью с образовательно-предметной направленностью. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью</i>

ЭКСПЕРТНЫЙ ЛИСТ ОЦЕНКИ

Рабочей программы предмета, физическая культура 10 класса

Плешков Алексей Николаевич

(Ф.И.О. педагога, разработавшего Рабочую программу предмета, курса)

№	Критерии	Оценка Рабочей программы (раскрытие критерия: полное – 2, частичное – 1, отсутствие – 0)	
		Самооценка	УВЦ
•	Наличие правильно оформленного титульного листа	2	
•	Имеется паспорт Рабочей программы: обозначены все компоненты	2	
•	Названы планируемые (личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса) для <i>конкретного класса</i>	2	
•	Раскрыто содержание учебного предмета, курса	2	
•	Предусмотрено тематическое планирование, соответствующее требованиям, прописанным в Положении	2	
	ИТОГО: максимальный балл 10. Программа возвращается на доработку педагогу (в 2-дневный срок), если в сумме баллов не набирает 10.	10	

Выводы:

Рабочая программа учебного предмета, курса физическая культура для 10 класса, разработанная учителем Плешков Алексей Николаевич	
соответствует заявленным требованиям и может быть допущена к реализации в 2023 /2024 учебном году.	НЕ соответствует заявленным требованиям и возвращена педагогу на доработку

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре для 10 класса**

Вид программного материала		Количество часов (уроков)
	<i>Базовая часть</i>	<u>70</u>
<u>1</u>	Основы знаний о физической культуре	<u>В процессе каждого урока</u>
<u>2</u>	Гимнастика с элементами акробатики	<u>14</u>
<u>3</u>	Лёгкая атлетика	<u>19</u>
<u>4</u>	Спортивные игры (баскетбол)	<u>22</u>
<u>5</u>	Лыжная подготовка	<u>13</u>
<u>6</u>	Бадминтон	<u>34</u>
	<i>Вариативная часть</i>	
	Кроссовая подготовка	
	Итого	<u>102</u>

Требования к уровню подготовки учащихся 10 класса

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной

Тематическое планирование 10 класс

№	Тема урока	Дата		Виды контроля
		план	факт	
<i>1 чм. Лёгкая атлетика. Бадминтон.</i>				
1	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.			
2	Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
3	Бадминтон. Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека.			
4	Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
5	Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств			контрольный
6	Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.			
7	Бадминтон. Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека.			
8	Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.			
9	Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств			
10	Бадминтон. Бадминтон, как система оздоровительных занятий			
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег.			
12	.Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание.			
13	Бадминтон. Бадминтон, как система оздоровительных занятий			
14	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств			
15	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег.			текущий
<i>Спортивные игры. Бадминтон.</i>				
16	Бадминтон. Совершенствование физической, технической и психологической подготовки			
17	Метание гранаты из различных положений. ОРУ.			
18	Метание гранаты на дальность (мальчики 700 гр), (девочки 500гр).			
19	Бадминтон. Совершенствование			текущий

	физической, технической и психологической подготовки			
20	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игроков.			
21	Совершенствование передвижений и остановок игроков.			
22	Бадминтон. Совершенствование физической, технической и психологической подготовки			
23	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.			
24	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте.			
25	Бадминтон. Основы проведения оздоровительных занятий по бадминтону.			текущий
26	Нападающий удар и блокирование			
2чт. Гимнастика. Бадминтон.				
27	Передача из зон 1-6-5в зону 3-2 или 3-4			
28	Бадминтон. Основы проведения рекреативных занятий бадминтоном.			
29	Передача из зон 1-6-5в зону 3-2 или 3-4			
30	Нападающий удар и блокирование			текущий
31	Бадминтон. Основы проведения учебно-тренировочных занятий по бадминтону.			текущий
32	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.			
33	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы.			
34	Бадминтон. Тестирование специальных физических качеств в бадминтоне.			
35	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине.			текущий
36	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках.			
37	. Бадминтон. Правила подбора физических упражнений избирательной направленности для развития			
38	Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.			
39	Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ. Опорный прыжок.			
40	Бадминтон. Правила подбора физических упражнений			контрольный
41	Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках.			
42	Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей			
43				

	Бадминтон. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко			
44	. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).			
45	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью			
46	Бадминтон. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко			
47	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня			контрольный
3чт. Лыжная подготовка Бадминтон				
48	Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных			
49	Бадминтон. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко			
50	Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей			текущий
51	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня			
52	Бадминтон. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко			
53	ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.			
54	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке			
55	Бадминтон. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне			
56	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона.			текущий
57	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг.			
58	Бадминтон. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко			
59	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона			
60	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона.			
61	Бадминтон. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой,			
62	Бадминтон. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой,			контрольный
63	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг.			

64	.Бадминтон. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой			
65	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой			
66	Контрольный норматив на дистанц			
67	Бадминтон. Совершенствование укороченных ударов на сетку;			
68	Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.			текущий
69	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход)			
Спортивные игры. Бадминтон.				
70	Бадминтон. Совершенствование укороченных ударов на сетку			
71	. Выполнение перехода со свободным движением рук.			
72	.Контрольный норматив на дистанции 10 км (юноши), 5 км (девушки) (свободный ход)			
73	Бадминтон. Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите			
74	. Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча			
75	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв			
76	Бадминтон. Совершенствование укороченных ударов на сетку; плоских ударов			
77	.Совершенствование передвижений и остановок игроков.			текущий
78	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке			
79	Бадминтон. Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке			
80	Передача из зон 1-6-5в зону 3-2 или 3-4			
81	Нападающий удар и блокирование.			
82	Бадминтон. Совершенствование укороченных ударов на сетку			
4чт.				
83	Передача из зон 1-6-5в зону 3-2 или 3-4			
84	Нападающий удар и блокирование.			
85	Бадминтон. Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары			
86	Нападающий удар и блокирование.			
87	Нападающий удар и блокирование.			текущий
88	Нападающий удар и блокирование.			
89	Бадминтон. Комбинационная игра: Быстрые атакующие			

90	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра.			
91	Учебная игра. Нападающий удар и блокирование.			
<i>Лёгкая атлетика. Бадминтон</i>				
92	Бадминтон. Совершенствование укороченных ударов на сетку			
93	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита			текущий
94	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.			
95	Бадминтон. Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары со смещением игрока			
96	. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование.			
97	Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег			
98	. Бадминтон. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии,			
99	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70- 90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.			текущий
100	.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.			
101	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.			
102	Бадминтон. Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары со смещением игрока			текущий

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского
автономного округа-Югры**

Управление образования Администрации Кондинского района

МКОУ Чантырская СОШ

<p>РАССМОТРЕНО УВЦ Кругозор Шайхутдинова А.Г. _____ Протокол № от "31" 052023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО заместитель директора Седова М.В. _____ Протокол № от "31" 05 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО директор школы Собровина Т.С. _____ Приказ № от "01" 072023 г.</p>
--	---	--

Рабочая программа учебного предмета

«физическая культура»
(наименование учебного предмета)

Базовый, основное общее, 11 класс

(уровень образования)

102 часов

(количество часов, отводимых на реализацию программы)

Плешков Алексей Николаевич учитель физической культуры
(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую программу)

с. Чантырья, 2023 г.

Паспорт Рабочей программы

№	Наименование пункта	Содержание пункта
•	Название программы	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2005) и является частью федерального компонента государственного образовательного стандарта
•	Авторы учебника, учебно-методического комплекса, название учебника, год издания	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич.
•	Реализует требований ФГОС НОО/или ФГОС ООО/или федерального компонента государственного образовательного стандарта для 11 классов (<i>указать нужное</i>)	1. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный приказом Минобразования РФ от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 31.01.2012) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
•	Общие цели рабочей программы с учётом специфики учебного предмета, курса	<p>Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; - обучение основам базовых видов двигательных действий; - дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; <p>Развернутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2005).</p>
•	Описание места учебного предмета, курса в учебном плане (<i>в том числе обоснование часов лицейского компонента (на расширение каких тем направлены часы вариативной части учебного плана)</i>)	В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал
•	Количество учебных часов, на которое рассчитана Рабочая программа	Федеральный государственный образовательный стандарт ОСНОВНОГО общего образования, 102 часов.
•	Указание того, за счет каких форм организации учебного процесса, в каком соотношении реализуется Рабочая программа	<i>Урок с образовательно-познавательной направленностью с образовательно-предметной направленностью. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью</i>

ЭКСПЕРТНЫЙ ЛИСТ ОЦЕНКИ

Рабочей программы предмета, физическая культура 11 класса

Плешков Алексей Николаевич

(Ф.И.О. педагога, разработавшего Рабочую программу предмета, курса)

№	Критерии	Оценка Рабочей программы (раскрытие критерия: полное – 2, частичное – 1, отсутствие – 0)	
		Самооценка	УВЦ
•	Наличие правильно оформленного титульного листа	2	
•	Имеется паспорт Рабочей программы: обозначены все компоненты	2	
•	Названы планируемые (личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса) <i>для конкретного класса</i>	2	
•	Раскрыто содержание учебного предмета, курса	2	
•	Предусмотрено тематическое планирование, соответствующее требованиям, прописанным в Положении	2	
	ИТОГО: максимальный балл 10. Программа возвращается на доработку педагогу (в 2-дневный срок), если в сумме баллов не набирает 10.	10	

Выводы:

Рабочая программа учебного предмета, курса физическая культура для 11 класса, разработанная учителем Плешков Алексей Николаевич	
соответствует заявленным требованиям и может быть допущена к реализации в 2023 /2024 учебном году.	НЕ соответствует заявленным требованиям и возвращена педагогу на доработку

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре для 11 класса**

Вид программного материала		Количество часов (уроков)
	<i>Базовая часть</i>	<u>70</u>
<u>1</u>	Основы знаний о физической культуре	<u>В процессе каждого урока</u>
<u>2</u>	Гимнастика с элементами акробатики	<u>14</u>
<u>3</u>	Лёгкая атлетика	<u>19</u>
<u>4</u>	Спортивные игры (баскетбол)	<u>22</u>
<u>5</u>	Лыжная подготовка	<u>13</u>
<u>6</u>	Бадминтон	<u>34</u>
	<i>Вариативная часть</i>	
	Кроссовая подготовка	
	Итого	<u>102</u>

Требования к уровню подготовки учащихся 10–11 классов

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Тематическое планирование 11 класс

№	Тема урока	Дата		Виды контроля
		план	факт	
<i>1 чт. Лёгкая атлетика. Бадминтон.</i>				
1	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.			
2	Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
3	Бадминтон. Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека.			
4	Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
5	Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств			контрольный
6	Бадминтон. Бадминтон, как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека.			
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег.			
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание.			
9	Бадминтон. Бадминтон, как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека.			
10	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств			
11	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.			
12	Бадминтон. Совершенствование физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне.			
13	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.			
14	Метание гранаты на дальность (мальчики 700 гр), (девочки 500гр). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств			
15	Бадминтон. Совершенствование физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне.			текущий
<i>Спортивные игры. Бадминтон.</i>				

16	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.			
17	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте.			
18	Бадминтон. Совершенствование физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне.			
19	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.			текущий
20	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.			
21	Бадминтон. Основы проведения оздоровительных занятий по бадминтону.			
22	Нападающий удар и блокирование			
23	Передача из зон 1-6-5в зону 3-2 или 3-4			
24	Бадминтон. Основы проведения рекреативных занятий бадминтоном.			
25	Передача из зон 1-6-5в зону 3-2 или 3-4			текущий
26	Нападающий удар и блокирование.			
2чт. Гимнастика. Бадминтон.				
27	. Бадминтон. Основы проведения учебно-тренировочных занятий по бадминтону.			
28	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.			
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине.			
30	Бадминтон. Тестирование специальных физических качеств в бадминтоне. Ведение дневника самоконтроля.			текущий
31	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.			текущий
32	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей			
33	Бадминтон. Правила подбора физических упражнений избирательной направленности для развития физических			

	качеств бадминтонистов			
34	Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок.			
35	Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей			текущий
36	Бадминтон. Правила подбора физических упражнений избирательной направленности для развития физических качеств бадминтонистов			
37	. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами.			
38	. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей			
39	Бадминтон. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко			
40	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.			контрольный
41	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами			
42	Бадминтон. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко			
43	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня			
44	. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных			
45	Бадминтон. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко			
46	Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей			
47	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня			контрольный
3чт. Лыжная подготовка. Бадминтон.				
48	Бадминтон. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко			
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг.			
50	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска			текущий
51	Бадминтон. Прикладные упражнения			

	и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления.			
52	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости			
53	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона.			
54	Бадминтон. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко			
55	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага.			
56	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага.			текущий
57	Бадминтон. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки;			
58	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона.			
59	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона.			
60	Бадминтон. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки;			
61	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ног в переходе через один шаг.			
62	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)			контрольный
63	Бадминтон. Совершенствование укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки.			
64	Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.			
65	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход)			
66	Бадминтон. Совершенствование укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки.			

67	Выполнение перехода со свободным движением рук.			
68	Контрольный норматив на дистанции 10 км (юноши), 5 км (девушки) (свободный ход)			текущий
69	Бадминтон. Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите.			
Спортивные игры . Бадминтон.				
70	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый			
71	. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв			
72	Бадминтон. Совершенствование укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки.			
73	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении.			
74	. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.			
75	Бадминтон. Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите.			
76	Передача из зон 1-6-5в зону 3-2 или 3-4			
77	Нападающий удар и блокирование.			текущий
78	Бадминтон. Совершенствование укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки.			
79	Передача из зон 1-6-5в зону 3-2 или 3-4			
80	Нападающий удар и блокирование.			
81	Бадминтон. Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.			
82	Нападающий удар и блокирование.			
4чт.				
83	Нападающий удар и блокирование.			
84	Передача из зон 1-6-5в зону 3-2 или 3-4. Учебная игра.			
85	Бадминтон. Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.			
86	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра.			
87	Учебная игра. Нападающий удар и			текущий

	блокирование.			
88	Бадминтон. Совершенствование укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки.			
89	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.			
90	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.			
91	Бадминтон. Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.			
Лёгкая атлетика. Бадминтон .				
92	Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег.			
93	Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег			текущий
94	Бадминтон. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.			
95	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств			
96	. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег.			
97	Бадминтон. Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.			
98	. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.			
99	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.			текущий
100	Бадминтон. Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.			
101	Метание гранаты из различных положений 700гр. (юноши) и 500гр. (девушки). Метание на дальность. Развитие скоростно - силовых качеств			
102	Метание гранаты из различных положений 700гр. (юноши) и 500гр. (девушки). Метание на дальность.			текущий

