

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза
Александра Федоровича Кретьова
Нижнетамбовского с.п.

Рассмотрено
На заседании МО
МБОУСОШ
Протокол №

Согласовано
Заместитель директора по УМР

Шалашова Е.А.



Утверждаю
Директор

Носова Т.С.



Рабочая программа

Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс 10-11 кл

Уровень общего образования основное общее образование

Учитель: Куроптева Е.Г.

Срок реализации программы, учебный год 2021-2022 уг

Количество часов по учебному плану 204 102 в 11 кл. 102 в 10 кл; - (из них 54 часа Самбо),
3 часа в неделю,

(2ч + 1ч «Самбо»)

Планирование составлено на основе примерной программы физического воспитания 2012 г,
авторской программы В.А. Ляха «Комплексная программа физического воспитания
учащихся 1-11 кл», авт: В.А. Лях, А.А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012),
авторской программы Чумакова Е.М. «100 уроков борьбы самбо»,
учебно-методическое пособие «100 уроков борьбы самбо» под редакцией Чумакова Е.В.
\ -М.: Физкультура и спорт, 1988.-304с.

рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации
Учебник авт: В.А. Лях, А.А. Зданевич, Физическая культура, 10-11 кл:
учеб для общеобразовательных учреждений, М.: Просвещение, 2012г

Рабочую программу составил (а)

подпись



Куроптева

расшифровка подписи

2021-2022 уг

Рабочая программа

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10–11 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

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, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя уроки по борьбе в объеме 27 ч на основе авторской программы Чумакова Е.М. «100 уроков борьбы самбо»

Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

Учебно- тематический план 10-11классов(3 часа в неделю)

№№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
Базовая часть		75	75
1	Знания о физической культуре	В процессе урока	
1.1	Физическое совершенствование: гимнастика с основами акробатики	18	18
1.2	Легкая атлетика	18	18
1.3	Лыжная подготовка	21	21
1.4	Спортивные игры	18	18
2.0	Борьба	27	27
	итого	102	102

Класс: 10 2022/2023 учебный год

Предмет: Физкультура

ФИО учителя: Елена Геннадьевна Куроптева

Дата	Тема урока	Домашнее задание к следующему уроку
01.09.2022	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. тактика бега на дистанцию 100м	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низ-кого старта (100 м)
05.09.2022	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование	Беговые и прыжковые упражнения. Основные ошибки на старте.
06.09.2022	Эста-фетный бег. Основы обучения двигательным действиям	Развитие скоростных способностей
08.09.2022	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов
12.09.2022	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Техника метания гранаты
13.09.2022	Метание гранаты на дальность с	Уметь метать гранату на заданное

	разбега	расстояние
15.09.2022	Равномерный бег до 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 м
19.09.2022	Кросс 2000м-д, 3000- м	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 м
20.09.2022	Понятие «Темп бега» Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 м
22.09.2022	Распределение сил по дистанции	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 м
26.09.2022	Национальные виды спорта. Национальный тройной прыжок.	Упражнения для мышц плечевого пояса
27.09.2022	Национальный тройной прыжок с разбега.	Упражнения для мышц плечевого пояса
29.09.2022	Национальный прыжок с шестом.	Упражнения для мышц плечевого пояса
03.10.2022	Национальная игра тамян.	Упражнения для мышц плечевого пояса
04.10.2022	Гимнастика. Инструктаж по ТБ Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре	Упражнения для мышц плечевого пояса
06.10.2022	Упражнения на низкой перекладине	Комплекс упражнений с отягощением
10.10.2022	Правила выполнения упражнений с отягощением	Комплекс упражнений с отягощением
11.10.2022	Комбинация из разученных элементов	Комплекс упражнений с отягощением
13.10.2022	Опорный прыжок	Демонстрировать технику опорного прыжка
17.10.2022	Опорный прыжок	Демонстрировать технику опорного прыжка
18.10.2022	Акробатика. Юн-Длин кувырок через препятств Дев: Сед углом- стойка на коленях-стойка на лопатках	Уметь объяснять технику акробатич элементов
20.10.2022	Кувырок прыжком.	Запись гимнастических элементов с помощью пиктограмм
24.10.2022	Мост из положения стоя, переворот в упор присев.	Запись гимнастических элементов с помощью пиктограмм
25.10.2022	Кувырки в различные положения (сед углом, сед руки вверх)	Комбинация из разученных упражнений
27.10.2022	Комбинация из разученных упражнений	Комбинация из разученных упражнений
07.11.2022	Лазанье по канату, шесту, гимнастической стенке	Комплекс упражнений с отягощением

08.11.2022	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря	Комплекс упражнений с отягощением
10.11.2022	Техника безопасности при работе с отягощением Круговая тренировка с отягощением.	Комплекс упражнений с отягощением
14.11.2022	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря	Комплекс упражнений с отягощением
15.11.2022	Принципы организации круговой тренировки с отягощением	Составить индивидуальный комплекс по принципу круговой тренировки.
17.11.2022	Расчет веса отягощения для развития определенных силовых качеств	Рассчитать вес отягощения для занятия по корректировке веса
21.11.2022	Техника безопасности на уроках баскетбола Позиционное нападение с изменением позиций игроков	Упражнения для плечевого пояса
22.11.2022	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	Решение тактических задач
24.11.2022	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	Решение тактических задач
28.11.2022	Вариации постановки заслона	Упражнения на координацию
29.11.2022	Броски с места и после ведения через заслон.	Упражнения для плечевого пояса.
01.12.2022	Ловля высоко летящих мячей	Упражнения для плечевого пояса.
05.12.2022	Техника броска с дальней дистанции	Упражнения для плечевого пояса.
06.12.2022	Техника штрафного броска	Упражнения для плечевого пояса.
08.12.2022	Взаимодействие игроков в защите.	Жесты судьи
12.12.2022	Взаимодействие игроков в нападении.	Жесты судьи
13.12.2022	Персональная опека игрока на своей половине поля.	Жесты судьи
15.12.2022	Нападение быстрым прорывом.	Жесты судьи
19.12.2022	Жесты судьи	Жесты судьи
20.12.2022	Жесты судьи	Жесты судьи
22.12.2022	Судейство соревнований по баскетболу.	

12.01.2023	Особенности физической подготовки лыжников Упражнения для плечевого пояса и пресса	Упражнения для плечевого пояса и пресса
16.01.2023	Особенности дыхания во время передвижения на лыжах.	Особенности дыхания во время передвижения на лыжах.
17.01.2023	Выбор хода в зависимости от рельефа местности.	Упражнения для развития силы и пресса.
19.01.2023	Преодоление бугров и впадин на равнине.	Упражнения для развития силы и пресса.
23.01.2023	Преодоление бугров и впадин на спуске.	Упражнения для развития силы и пресса., Прыжки на скакалке
24.01.2023	Техника спуска с поворотом	Упражнения для развития силы и пресса.
26.01.2023	Особенности одновременного одношажного хода	Упражнения для развития силы и пресса.
30.01.2023	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Упражнения для развития силы и пресса.
31.01.2023	Зависимость скорости хода от силы отталкивания.	Упражнения для развития координации.
02.02.2023	Переход с одновременного хода на попеременные	Упражнения для развития силы и мышц пресса
06.02.2023	Техника попеременного двухшажного хода	Упражнения для развития силы и мышц пресса
07.02.2023	Зависимость скорости хода от длины и частоты шага	Упражнения для развития силы и мышц пресса
09.02.2023	Особенности попеременного двушажного хода.	Упражнения для развития силы и мышц пресса
13.02.2023	Развитие выносливости на уроках лыжной подготовки	Упражнения для развития силы и мышц пресса
14.02.2023	Особенности развития физических качеств на уроках лыжной подготовки	Прохождение дистанции до 5 км
16.02.2023	Основные элементы тактики в лыжных гонках	Прохождение дистанции до 5 км
20.02.2023	Правила обгона лыжника на дистанции	Прохождение дистанции до 5 км
21.02.2023	Коньковый ход. Элементы техники	Прохождение дистанции до 5 км
27.02.2023	Особенности конькового хода.	Прохождение дистанции до 5 км
28.02.2023	Финиширование бесшажным ходом	Прохождение дистанции до 5 км
02.03.2023	Контрольное прохождение дистанции 3км	Прохождение дистанции до 5 км
06.03.2023	Выступление Российских лыжников на мировой арене.	Кувьрки вперед. назад. Акробатические упражнения

07.03.2023	Т б на уроках борьбы. предупреждение травм	Кувьрки вперед. назад. Акробатические упражнения
09.03.2023	Действия запрещенные в самбо	Действия запрещенные в самбо
13.03.2023	Самостраховка при падении на спину	Кувьрки вперед. назад. Акробатические упражнения
14.03.2023	Задняя подножка под выставленную ногу. Приемы самостраховки	Кувьрки вперед. назад. Акробатические упражнения
16.03.2023	Правила проведения болевых приемов на руки	Упражнения с отягощением
20.03.2023	Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи	Кувьрки вперед. назад. Акробатические упражнения
21.03.2023	Уход от удержания с помощью вращения	Кувьрки вперед. назад. Акробатические упражнения
23.03.2023	Полет -кувьрок через предмет	Кувьрки вперед. назад. Акробатические упражнения
03.04.2023	Учебные схватки	Кувьрки вперед. назад. Акробатические упражнения
04.04.2023	Учебные схватки	Кувьрки вперед. назад. Акробатические упражнения
06.04.2023	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение физического качества - выносливость. Правила развития выносливости.	Кросс до 18 мин. Беговые и прыжковые упражнения.
10.04.2023	.Кросс до 16 мин. Упражнения для развития силы.	Кросс до 18 мин. Беговые и прыжковые упражнения.
11.04.2023	Кросс до 17 мин .Упражнения для развития гибкости.	Кросс до 18 мин. Беговые и прыжковые упражнения.
13.04.2023	Кросс до 18 мин. Беговые и прыжковые упражнения.	Кросс до 18 мин. Беговые и прыжковые упражнения.
17.04.2023	Кросс до 20 мин . Комплекс упражнений на гибкость.	Кросс до 17 мин .Упражнения для развития гибкости.
18.04.2023	Кросс 2000 м К. Беговые и прыжковые упражнения.	Кросс до 17 мин .Упражнения для развития гибкости.
20.04.2023	Техника безопасности во время метания гранаты. Техника метания гранаты с 3 беговых шагов.	Кросс до 17 мин .Упражнения для развития гибкости.
24.04.2023	Метание гранаты в горизонтальную цеь.	Кросс до 17 мин .Упражнения для развития гибкости.
25.04.2023	Метание гранаты на дальность - К.	Упражнения для плечевого пояса.

27.04.2023	Прыжки в высоту с разбега способом "Перешагивание" "Ножницы"	Беговые и прыжковые упражнения.
02.05.2023	Прыжки в высоту с разбега способом "Ножницы" -К	Беговые и прыжковые упражнения.
04.05.2023	Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"	Упражнения для плечевого пояса.
11.05.2023	Техника бега на 100м	Упражнения для плечевого пояса.
15.05.2023		Упражнения для плечевого пояса
16.05.2023	Метание гранаты в цель	Упражнения для плечевого пояса
18.05.2023	Метание гранаты на дальность	Кроссовая подготовка до 20 минут
22.05.2023	Национальный прыжок "Тамян"	
23.05.2023		Упражнения для плечевого пояса
25.05.2023	Метание гранаты в цель,	
29.05.2023		

Класс: 11 2022/2023 учебный год
Предмет: Физкультура
ФИО учителя: Елена Геннадьевна Куроптева

Дата	Тема урока	Домашнее задание к следующему уроку
01.09.2022	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег 100м. Старт. стартовый разгон.	Кросс 20 мин, Силовой комплекс на турнике
03.09.2022	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование	Кросс 20 мин, Силовой комплекс на турнике, Кросс 20 мин, Силовой комплекс на турнике
06.09.2022	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. тактика бега на дистанцию 100м	Кросс 20 мин, Силовой комплекс на турнике
08.09.2022	Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов
10.09.2022	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание.	Уметь метать гранату в вертикальную цель
13.09.2022	Метание гранаты в вертикальную цель	Знать технику метания гранаты, основные ошибки техники
15.09.2022	Метание гранаты на дальность с разбега	Уметь метать гранату на заданное расстояние

17.09.2022	Равномерный бег до 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин
20.09.2022	Понятие «Темп бега» Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин
22.09.2022	Равномерный бег до 20 мин. распределение сил по дистанции.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин
24.09.2022	Кросс 3000м-К	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин
27.09.2022	Круговая тренировка. Развитие выносливости	Знать основные принципы развития выносливости
29.09.2022	Круговая тренировка. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин
01.10.2022	Круговая тренировка. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин
04.10.2022	Гимнастика. Инструктаж по Техника безопасности на уроках гимнастики. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин
06.10.2022	Упражнения на низкой перекладине	Упражнения для мышц плечевого пояса
08.10.2022	Акробатика. Юн-Длин кувырок через препятств Дев: Сед углом-стойка на коленях-стойка на лопатках	Комбинация из изученных элементов
11.10.2022	Кувырок прыжком.	Комбинация из изученных элементов
13.10.2022	Мост из положения стоя, переворот в упор присев.	Комбинация из изученных элементов
15.10.2022	Кувырки в различные положения (сед углом, сед руки вверх)	Комбинация из изученных элементов
18.10.2022	Комбинация из изученных упражнений	Упр для развития силы со штан
20.10.2022	Лазанье по канату, шесту, гимнастической стенке	Упр для развития силы со штан
22.10.2022	Прыжки в глубину, высота 150-180 см	Круговая тренировка для развития координации
25.10.2022	Опорный прыжок	Круговая тренировка для развития координации
27.10.2022	Опорный прыжок	Круговая тренировка для развития координации
29.10.2022	Техника безопасности при работе с отягощением Круговая тренировка с отягощением	Круговая тренировка для развития координации
08.11.2022	Влияние гимнастических упражнений на развитие мышечной системы	

10.11.2022	Строевые упражнения	Строевые упражнения
12.11.2022	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два
15.11.2022	Повороты в движении.	Повороты в движении.
17.11.2022	Техника безопасност. на уроках волейбола. передачи мяча	Знать технику верхней и нижней передачи мяча
19.11.2022	Отбивание мяча кулаком	Знать технику отбивания мяча кулаком
22.11.2022	Нападающий удар. Техника укороченного разбега	Знать технику нападающего удара
24.11.2022	Основные ошибки в технике нападающего удара	Силовой комплекс для развития прыгучести.
26.11.2022	Блокирование нападающего удара	Силовой комплекс для развития прыгучести.
29.11.2022	Страховка блокирующего игрока	Силовой комплекс для развития прыгучести.
01.12.2022	Страховка блокирующего игрока	Страховка блокирующего игрока
03.12.2022	Верхняя подача. Особенности верхней подачи.	Силовой комплекс для развития прыгучести.
06.12.2022	Верхняя боковая подача.	Силовой комплекс для развития прыгучести.
08.12.2022	Особенности планирующей подачи	Силовой комплекс для развития прыгучести.
10.12.2022	Прием подачи после перемещения	Силовой комплекс для развития прыгучести.
13.12.2022	Взаимодействие игроков на площадке.	Силовой комплекс для развития прыгучести.
15.12.2022	Морально -волевые качества волейболиста.	Силовой комплекс для развития прыгучести.
17.12.2022	Тактические действия во время игры в волейбол.	Силовой комплекс для развития прыгучести.
20.12.2022	Жесты судьи.	Силовой комплекс для развития прыгучести.
22.12.2022	Жесты судьи	Силовой комплекс для развития прыгучести.
24.12.2022	Ведение протокола по волейболу	
12.01.2023	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор палок, лыж. ботинок. Комплекс упражнений для гибкости.	Комплекс упражнений для гибкости.
14.01.2023	Особенности физической подготовки лыжников	

17.01.2023	Распределение сил по дистанции	Упражнения для плечевого пояса и пресса
19.01.2023	Выбор хода в зависимости от рельефа местности.	Выбор хода в зависимости от рельефа местности.
21.01.2023	Бесшажные ходы	Бесшажные ходы
24.01.2023	Особенности одновременного одношажного хода	Упражнения для плечевого пояса и пресса
26.01.2023	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Упражнения для плечевого пояса и пресса
28.01.2023	Зависимость скорости хода от силы отталкивания.	Упражнения для плечевого пояса и пресса
31.01.2023	Переход с одновременного хода на попеременные	Упражнения для плечевого пояса и пресса
02.02.2023	Техника попеременного двухшажного хода	Техника попеременного двухшажного хода
04.02.2023	Особенности развития физических качеств на уроках лыжной подготовки	Комплекс упражнений для развития выносливости и силы.
07.02.2023	Развитие выносливости на уроках лыжной подготовки	Комплекс упражнений для развития выносливости и силы.
09.02.2023	Зависимость скорости хода от длины и частоты шага	Комплекс упражнений для развития выносливости и силы.
11.02.2023	Зависимость скорости хода от силы отталкивания	Комплекс упражнений для развития выносливости и силы.
14.02.2023	Основные элементы тактики в лыжных гонках	Комплекс упражнений для развития быстроты и координации.
16.02.2023	Преодоление бугров и впадин на спуске.	Комплекс упражнений для развития быстроты и координации.
18.02.2023	Торможение упором	Комплекс упражнений для развития быстроты и координации.
21.02.2023	Контрольное прохождение дистанции 3 км	Комплекс упражнений для развития быстроты и координации.
25.02.2023	Особенности техники конькового хода.	Комплекс упражнений для развития быстроты и координации.
28.02.2023	Выступление российских лыжников на международной арене.	Сообщение "Выступление российских лыжников на международной арене."
02.03.2023	Зимние виды спорта на Олимпийских играх.	Сообщение "Зимние виды спорта на Олимпийских играх."
04.03.2023	Т б на уроках борьбы. предупреждение травм	Комплекс упражнений для развития гибкости.
07.03.2023	Действия запрещенные в самбо	Действия запрещенные в самбо

09.03.2023	Самостраховка при падении на спину	Кувырки вперед. назад. Акробатические упражнения
11.03.2023	Задняя подножка под выставленную ногу. Приемы самостраховки	Кувырки вперед. назад. Акробатические упражнения
14.03.2023	Правила проведения болевых приемов на руки	Кувырки вперед. назад. Акробатические упражнения
16.03.2023	Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи	Кувырки вперед. назад. Акробатические упражнения
18.03.2023	Уход от удержания с помощью вращения	Кувырки вперед. назад. Акробатические упражнения
21.03.2023	Полет -кувырок через предмет	Кувырки вперед. назад. Акробатические упражнения
23.03.2023	Учебные схватки	Кувырки вперед. назад. Акробатические упражнения
25.03.2023	Учебные схватки	Упражнения для плечевого пояса.
04.04.2023	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка до 20мин
06.04.2023	Кроссовая подготовка до 18.мин. Комплекс упражнений с отягощением.	Кроссовая подготовка до 20мин
08.04.2023	Кроссовая подготовка до 19.мин. Комплекс упражнений с отягощением.	Кроссовая подготовка до 20мин
11.04.2023	Кроссовая подготовка до 20.мин. Комплекс упражнений с отягощением.	Кроссовая подготовка до 20мин
13.04.2023	Кроссовая подготовка до 22.мин. Комплекс упражнений с отягощением.	Кроссовая подготовка до 20мин
15.04.2023	Кроссовая подготовка до 20.мин. Комплекс упражнений с отягощением.	Кроссовая подготовка до 20мин
18.04.2023	Кроссовая подготовка до 20мин. Комплекс упражнений с отягощением.	Кроссовая подготовка до 20мин
20.04.2023	Кросс 2000 м -К. Комплекс упражнений на гибкость	Кроссовая подготовка до 20мин
22.04.2023	Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивание.	Кроссовая подготовка до 20мин
25.04.2023	Прыжок в высоту с разбега способом "Перешагивание"	Кроссовая подготовка до 20мин
27.04.2023	Техника прыжка в длину с разбега способом "Согнув ноги"	Кроссовая подготовка до 20мин

29.04.2023	Прыжок в длину с разбега способом "Согнув ноги" -К	Упражнения для плечевого пояса и пресса
02.05.2023	Метание гранаты в горизонтальную цель.	Упражнения для плечевого пояса и пресса
04.05.2023	Техника тетания гранаты с разбега.	Упражнения для плечевого пояса и пресса
06.05.2023	Метание гранаты с разбега на дальность - К.	Упражнения для плечевого пояса и пресса
11.05.2023	Техника бега на короткую дистанцию	Упражнения для плечевого пояса и пресса
13.05.2023	Прыжки в длину с разбега	Упражнения для плечевого пояса
16.05.2023	Метание гранаты в цель	Упражнения для плечевого пояса
18.05.2023	Метание гранаты на дальность	Кроссовая подготовка до 20 минут
20.05.2023	Национальные виды спорта, прыжки с шестом	Прыжки на скакалке
23.05.2023	Национальный прыжок "Тамян"	