

Цели и задачи

Целью физического воспитания суворовца является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» среднего общего образования направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

В рабочую программу по предмету «Физическая культура» интегрирована военная и воспитательная составляющие, которые логично встроены в темы и разделы учебного предмета с учетом его специфики.

Рабочая программа по физической культуре составлена с учетом военной направленности образования, подготовки суворовцев к осознанному выбору военной профессии и поступлению в военные ВУЗы Министерства обороны Российской Федерации. В содержание уроков интегрированы задания и упражнения, имеющие военную тематику.

Рабочая программа составлена с учетом концепции преподавания физической культуры (от 29.12.2018 г. в рамках ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации») и включает подготовку суворовцев к сдаче норм ГТО, а также теоретические занятия, направленные на популяризацию здорового образа жизни, формирования спортивного поведения и антидопингового мировоззрения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Планирование учебного курса составлено с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей, в связи с этим элементы учебного урока могут быть заменены.

10 класс

№ п/п	Наименование раздела/тема урока	Кол-во часов	Форма контроля
Легкая атлетика – 21 час			
1.	Доведение ИОТ – 1-97. Тренировка бега на 100м.	1	Контроль челночного бега 3x10, бег на 60м, 100м, 2000м, 3000м, прыжка в длину с места, метания гранаты 500г на дальность.
2.	Тренировка бега на 2000м.	1	
3.	Тренировка бега на 60 и 100м.	1	
4.	Тренировка бега на 3000м.	2	
5.	Тренировка прыжка в длину с места.	1	
6.	Тренировка бега на 100м.	1	
7.	Тренировка метания гранаты 500г на дальность	5	
8.	Контроль бега на 3000м.	1	
9.	Контроль прыжка в длину с места.	1	
10.	Контроль метания гранаты 500г на дальность.	2	
11.	Доведение ИОТ – 1-97. Тренировка бега на 100 м.	1	
12.	Контроль бега на 100 м.	1	
13.	Контроль упражнения из ВФСК ГТО «Бег на 2000 м».	1	
14.	Тренировка упражнения № 30 «Прыжок в длину с места».	1	
15.	Тренировка челночного бега 3x10м	1	
Плавание – 18 часов			
16.	Доведение ИОТ – 1-96. Тренировка плавания брассом.	1	Контроль плавания способом брасс и кроль
17.	Тренировка плавания вольным стилем. Игры на воде.	1	
18.	Тренировка плавания вольным стилем.	1	
19.	Контроль плавания на 100м вольным стилем.	1	
20.	Доведение ИОТ – 1-96. Тренировка плавания вольным стилем.	1	

	Техника плавания брассом. Игры на воде.	1	
21.	Тренировка плавания брассом.	1	
22.	Контроль плавания вольным стилем на 100м.	1	
23.	Контроль упражнения из ВФСК ГТО «Плавание 50м»	1	
24.	Тренировка плавания на спине.	1	
25.	Доведение ИОТ – 1-96. Упражнения на суше.	1	
26.	Тренировка плавания способом брасс на груди. Игры на воде.	1	
27.	Доведение ИОТ – 1-96. Тренировка техники плавания на развитие выносливости.	1	
28.	Контроль упражнения из ВФСК ГТО «Плавание 50м».	1	
29.	Доведение ИОТ – 1-96. Упражнения на суше.	1	
30.	Техника плавания брассом. Игры на воде.	1	
31.	Тренировка плавания брассом.	1	
32.	Контроль плавания кролем на 100м.	1	
Гимнастика и атлетическая подготовка – 17 час			
33.	Доведение ИОТ – 1-94. Тренировка подтягивания на перекладине.	1	Контроль подтягивания на перекладине, поднимание ног, подъем переворотом, выход силой, наклон вперед из положение стоя на гимнастической скамье.
34.	Тренировка подъема переворотом на перекладине.	1	
35.	Контроль подтягивания на перекладине.	3	
36.	Тренировка поднимая гири 16 кг.	1	
37.	Контроль подъема переворотом на перекладине.	1	
38.	Доведение ИОТ – 1-94. Тренировка поднимания ног перекладине.	1	
39.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2	
40.	Контроль поднимая ног к перекладине.	1	
41.	Доведение ИОТ – 1-94. Развитие силовых способностей.	1	
42.	Доведение ИОТ – 1-94. Контроль сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях.	1	
43.	Доведение ИОТ – 1-94. Развитие силовых способностей.	1	
44.	Тренировка наклонов туловища из положения лежа на спине.	1	
45.	Тренировка силовых способностей, посредством повторного метода.	1	
46.	Развитие гибкости. Акробатические упражнения.	1	
Спортивные игры – 13 часов			
47.	Доведение ИОТ – 1-95. Тренировка удара по летящему мячу.	1	Контроль техники и тактики полевого игрока и вратаря.
48.	Тренировка удара по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	
49.	Тренировка удара по летящему мячу средней частью подъема.	1	
50.	Доведение ИОТ – 1-95. Основные правила игры в баскетбол.	1	
51.	Техника передвижений, остановок, стоек и поворотов.	2	
52.	Освоение ловли и передач мяча. Техника ведения мяча.	1	
53.	Освоение ловли и передач мяча.	1	

54.	Доведение ИОТ – 1-95. Двусторонняя подвижная игра в мини-футбол.	1	
55.	Доведение ИОТ – 1-95. Игра в футбол.	1	
56.	Техника вратаря. Игра в футбол.	1	
57.	Тактика вратаря. Игра в футбол.	1	
Спортивные единоборства и рукопашный бой – 8 часов			
58.	Доведение ИОТ – 1-89. Тренировка приёмов самообороны.	1	Контроль приёмов рычаг локтя с зажимом руки бедрами, рычаг внутрь, рычаг локтя зацепом ноги
59.	Совершенствование техники выполнения упражнения № 57 «Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия (на 8 счетов)».	1	
60.	Изучение переворотов с захватом ног из-под плеча.	1	
61.	Доведение ИОТ – 1-89. Контроль упражнения № 18 «Комплексное силовое упражнение».	1	
62.	Изучение болевого приёма (рычаг локтя с зажимом руки бедрами)	1	
63.	Тренировка боковой подсечки	1	
64.	Тренировка броска через голову с захватом за пояс	1	
65.	Тренировка броска через плечи – «Мельница»	1	
Лыжная подготовка – 9 часов			
66.	Доведение ИОТ – 1-99. Совершенствование строевых приёмов с лыжами.	1	Контроль лыжных ходов, лыжной гонки на 5 км.
67.	Тренировка подъёма на лыжах способом «зигзагом».	1	
68.	Тренировка спуска на лыжах плугом.	1	
69.	Тренировка упражнения № 38 «Лыжная гонка на 5 км».	1	
70.	Овладение основными техническими элементами в эстафете на лыжах	1	
71.	Контроль упражнения № 38 «Лыжная гонка на 5 км».	2	
72.	Тренировка техники упражнений в эстафете 1 – 1,5 км.	1	
73.	Тренировка передвижения на лыжах по пересеченной местности.	1	
Комплексные занятия – 16 часов			
74.	Тренировка бега на 2000м.	1	Контроль челночного бега 3x10м, прыжка в длину с места, подтягивания на перекладине, наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
75.	Контроль бега на 2000м.	1	
76.	Бег по пересеченной местности до 5 км.	1	
77.	Контроль упражнения из ВФСК ГТО челночный бег 3x10м.	1	
78.	Контроль прыжка в длину с места.	2	
79.	Контроль упражнения № 3 «Подтягивание на перекладине».	1	
80.	Контроль упражнения из ВФСК ГТО «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».	1	
81.	Контроль упражнения из ВФСК ГТО челночный бег 3x10м.	1	
82.	Комплексная тренировка посредством подвижных игр.	5	
83.	Контроль упражнения из ВФСК ГТО «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».	1	
84.	Тренировка поднимания гири, 16 кг.	1	
Контрольные занятия – 3 часа			
85.	Контроль подтягивания на перекладине.	1	Бег 100м,

86.	Контроль бега на 100 м.	1	3000м, подтягивание на перекладине.
87.	Контроль бега на 3000 м.	1	
ИТОГО:		105	

11 класс

№ п/п	Наименование раздела/тема урока	Кол-во часов	Форма контроля
Легкая атлетика – 21 час			
1.	Доведение требований безопасности ИТБ 1-97, ИТБ 1-98 Основы физической культуры	1	Контроль челночного бега на 100м, 3000м, метания гранаты 600г на дальность.
2.	Тренировка бега на 100 м	2	
3.	Контроль бега на 100 м	3	
4.	Тренировка бега на 3 км	4	
5.	Контроль бега на 3 км	4	
6.	Тренировка бега на 5 км	2	
7.	Контроль бега на 5 км	2	
8.	Тренировка метания гранаты (600 г) на дальность	1	
9.	Контроль метания гранаты (600 г) на дальность	2	
Плавание – 18 часов			
10.	Тренировка стартовых прыжков и поворотов в плавании	2	Контроль плавания способом брасс и кроль
11.	Тренировка плавания способом кроль на груди	6	
12.	Контроль плавания на 100 м вольным стилем	2	
13.	Тренировка плавания способом брасс	6	
14.	Контроль плавания на 100 м способом брасс	2	
Гимнастика и атлетическая подготовка – 22 часа			
15.	Тренировка подтягивания на перекладине	4	Контроль подтягивания на перекладине, поднимания ног к перекладине, подъем переворотом, выход силой, сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях
16.	Контроль подтягивания на перекладине	4	
17.	Тренировка поднимания ног к перекладине	2	
18.	Контроль поднимания ног к перекладине	2	
19.	Тренировка подъема переворотом на перекладине	2	
20.	Контроль подъема переворотом на перекладине	2	
21.	Тренировка подъема силой на перекладине	2	
22.	Контроль подъема силой на перекладине	2	
23.	Тренировка сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях	1	
24.	Контроль сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях	1	
Спортивные игры – 13 часов			
25.	Техника игры в футбол	6	Контроль техники и тактики полевого игрока и вратаря.
26.	Техника и тактика игры в футбол	7	
Спортивные единоборства и рукопашный бой – 3 часа			

27.	Тренировка кувыркков различными способами	1	Контроль приемов самостраховки при падении
28.	Тренировка приемов самостраховки при падении	1	
29.	Тренировка техники ударов руками и ногами	1	
Лыжная подготовка – 9 часов			
30.	Доведение требований безопасности ИТБ 1-99 Техника передвижений на лыжах различными способами	2	Контроль лыжных ходов, лыжной гонки на 5 км
31.	Тренировка техники спусков, подъемов, торможений и поворотов на лыжах	1	
32.	Тренировка лыжной гонки на 5 км	4	
33.	Контроль лыжной гонки на 5 км	2	
Комплексные занятия – 13 часов			
34.	Комплексная тренировка	7	Контроль челночного бега 3x10м, прыжка в длину с места, подтягивания на перекладине, наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье
35.	Комплексная тренировка и эстафеты	6	
Контрольные занятия – 3 часа			
36.	Контроль подтягивания на перекладине.	1	Контроль бега на 100м, 3000м, подтягивание на перекладине.
37.	Контроль бега на 100 м.	1	
38.	Контроль бега на 3000 м.	1	
ИТОГО:		102	

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в

соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

– владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и преподавателю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия;

- добросовестное выполнение учебных занятий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

Предметные результаты:

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Суворовец на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

Раздел 1. Легкая атлетика

- выполнять бег на 1 и 3 км, метание гранаты Ф-1, бег на 2000 м (упражнения из комплекса «ГТО»)
- выполнять тренировки в беге на короткие и длинные дистанции с использованием различных методов.

Раздел 2. Гимнастика и атлетическая подготовка

- выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание гири 16 кг, упражнение на гибкость (из комплекса «ГТО»).

Раздел 3. Плавание

- выполнять старт и повороты, действия по оказанию помощи утопающему.

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры

- выполнять остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой,

удары по мячу внутренней стороной стопы, подъемом и головой, ведение мяча в футболе, прием и передачу мяча двумя руками сверху и снизу, подачу мяча, нападающие и блокирующие удары в гандболе, обманные действия, применять различные тактические комбинации во время учебно-тренировочных двусторонних игр в мини-футбол.

Раздел 5. Спортивные единоборства и рукопашный бой

- выполнять двухсторонние необусловленные схватки в партере и стойке, выполнять рычаг локтя с зажимом руки бедрами, выполнять рычаг внутрь, выполнять рычаг локтя зацепом ноги;

Раздел 6. Лыжная подготовка

- выполнять спуски со склонов различной протяженности, спуски с поворотами и торможениями.

**Тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания
10 класс**

№ п/п	Учебный раздел/ тема урока	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности обучающегося
Легкая атлетика – 12 часов			
1.	Доведение ИОТ – 1-97. Тренировка бега на 100м.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии. Изучают правила поведения на уроках. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно.
2.	Тренировка бега на 2000м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений и осваивают ее самостоятельно; Применяют на практике правила общения с преподавателем и сверстниками.
3.	Тренировка бега на 60 и 100м.	1	Выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения техники упражнений;
4.	Тренировка бега на 3000м.	1	Применяют освоенные упражнения для развития физических качеств;
5.	Тренировка прыжка в длину с места.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений;
6.	Тренировка бега на 100м.	1	Выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения техники упражнений;
7.	Тренировка метания гранаты 500г на дальность	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений и осваивают ее самостоятельно;
8.	Тренировка метания гранаты 500г на дальность.	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Оказывают помощь в проведении и в подготовке мест проведения занятий
9.	Контроль бега на 3000м.	1	Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике; Измеряют результаты и помогают их оценивать. Применяют на практике правила общения с преподавателем и сверстниками.
10.	Контроль прыжка в длину с места.	1	
11.	Тренировка метания гранаты 500г на дальность.	1	Применяют освоенные упражнения для развития физических качеств; Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно.
12.	Контроль метания гранаты 500г на дальность.	1	Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике; Измеряют результаты и помогают их оценивать. Применяют на практике правила общения с преподавателем и сверстниками.
Спортивные игры (футбол)-3 часа			
13.	Доведение ИОТ – 1-95.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Изучают правила поведения

	Тренировка удара по летящему мячу.		на уроках. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
14.	Тренировка удара по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно выявляют и устраняют ошибки;
15.	Тренировка удара по летящему мячу средней частью подъема.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов; Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
Вариативная часть (плавание) - 2 часа			
16.	Доведение ИОТ – 1-96. Тренировка плавания брассом.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Изучают правила поведения на уроках. Овладевают техникой плавания различными способами;
17.	Тренировка плавания вольным стилем. Игры на воде.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игр на воде; Применяют на практике правила общения с преподавателем и сверстниками.
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 часа			
18.	Доведение ИОТ – 1-94. Тренировка подтягивания на перекладине.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Изучают правила поведения на уроках. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники выполнения упражнений.
Комплексное занятие – 3 часа			
19.	Тренировка бега на 2000м.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Применяют освоенные упражнения для развития выносливости; Готовятся к выполнению нормативов ГТО
20.	Контроль бега на 2000м.	1	Выполняют контрольные нормативы.
21.	Бег по пересеченной местности до 5 км.	1	Применяют освоенные легкоатлетические упражнения для развития соответствующих физических качеств; Применяют на практике правила общения с преподавателем и сверстниками.
Вариативная часть (плавание)- 2 часа			
22.	Тренировка плавания вольным стилем.	1	Овладевают техникой плавания различными способами;
23.	Контроль плавания на 100м вольным стилем.	1	Выполняют контрольные нормативы по плаванию.

Гимнастика и атлетическая подготовка – 7 часов			
24.	Тренировка подъема переворотом на перекладине.	1	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок;
25.	Контроль подтягивания на перекладине.	1	Выполняют контрольные нормативы по гимнастике. Приобретают навык публичного выступления перед аудиторией.
26.	Тренировка поднимая гири 16 кг.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений.
27.	Контроль подъема переворотом на перекладине.	1	Выполняют контрольные нормативы по гимнастике. Приобретают навык публичного выступления перед аудиторией.
28.	Доведение ИОТ – 1-94. Тренировка поднимания ног к перекладине.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Изучают правила поведения на уроках.
29.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы; Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений, опорных прыжков и осваивают ее самостоятельно;
30.	Контроль поднимая ног к перекладине.	1	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок; Выполняют контрольные нормативы по гимнастике; Приобретают навык публичного выступления перед аудиторией.
Спортивные игры (баскетбол) – 3 часа			
31.	Доведение ИОТ – 1-95. Основные правила игры в баскетбол.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Изучают правила поведения на уроках. Изучают историю баскетбола; Овладевают основными приемами игры в баскетбол;
32.	Техника передвижений, остановок, стоек и поворотов.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; Применяют на практике правила общения с преподавателем и сверстниками.
33.	Освоение ловли и передач мяча. Техника ведения мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно выявляют и устраняют ошибки; Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют эмоциями. Применяют на практике правила общения с преподавателем и сверстниками.
Гимнастика и атлетическая подготовка – 3 часа			

34.	Доведение ИОТ – 1-94. Развитие силовых способностей	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Изучают правила поведения на уроках.
35.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы; Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений, опорных прыжков и осваивают ее самостоятельно; Применяют на практике правила общения с преподавателем и сверстниками.
36.	Контроль подтягивания на перекладине.	1	Выполняют контрольные нормативы по гимнастике. Приобретают навык публичного выступления перед аудиторией.
Комплексное занятие – 3 часа			
37.	Комплексная тренировка посредством подвижных игр.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений. Применяют на практике правила общения с преподавателем и сверстниками.
38.	Контроль упражнения из ВФСК ГТО «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по гимнастике.
39.	Тренировка поднимания гири, 16 кг.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования техники выполнения упражнений.
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
40.	Доведение ИОТ – 1-96. Тренировка плавания вольным стилем.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Изучают правила поведения на уроках. Применяют освоенные плавательные упражнения для развития соответствующих физических качеств;
41.	Техника плавания брассом. Игры на воде.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игр на воде;
Спортивные игры (баскетбол) - 1 час			
42.	Техника передвижений, остановок, стоек и поворотов.	1	Овладевают основными приемами игры в баскетбол; Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно выявляют и устраняют ошибки;
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			

43.	Тренировка плавания брассом.	1	Овладевают техникой плавания различными способами;
44.	Контроль плавания вольным стилем на 100м.	1	Выполняют контрольные нормативы по плаванию.
Спортивные игры (баскетбол) - 1 час			
45.	Освоение ловли и передач мяча.	1	Овладевают основными приемами игры в баскетбол; Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно выявляют и устраняют ошибки;
Комплексное занятие – 3 часа			
46.	Контроль упражнения из ВФСК ГТО челночный бег 3x10м.	1	Выполняют контрольные нормативы.
47.	Комплексная тренировка посредством подвижных игр.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений. Применяют на практике правила общения с преподавателем и сверстниками.
48.	Контроль прыжка в длину с места.	1	Выполняют контрольные нормативы.
Лыжная подготовка – 5 часов			
49.	Доведение ИОТ – 1-99. Совершенствование строевых приёмов с лыжами.	1	Соблюдают правила, технику безопасности и меры предупреждения обморожению. Изучают правила поведения на уроках.
50.	Тренировка подъёма на лыжах способом «зигзагом».	1	Совершенствуют технику лыжных подъёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.
51.	Тренировка спуска на лыжах плугом.	1	Совершенствуют технику лыжных спусков, выявляя и устраняя типичные ошибки.
52.	Тренировка упражнения №	1	Моделируют технику изученных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.

	38 «Лыжная гонка на 5 км».		
53.	Овладение основными техническими элементами в эстафете на лыжах	1	Описывают технику изучаемых действий на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки;
Комплексное занятие – 1 час			
54.	Контроль упражнения № 3 «Подтягивание на перекладине».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по гимнастике. Приобретают навык публичного выступления перед аудиторией.
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
55.	Контроль упражнения из ВФСК ГТО «Плавание 50м»	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по плаванию.
56.	Тренировка техники плавания на спине.	1	Применяют освоенные плавательные упражнения для развития соответствующих физических качеств;
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
57.	Контроль подтягивания на перекладине.	1	Выполняют контрольные нормативы по гимнастике. Приобретают навык публичного выступления перед аудиторией.
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
58.	Доведение ИОТ – 1-96. Упражнения на суше.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Изучают правила поведения на уроках. Применяют освоенные плавательные упражнения для развития соответствующих физических качеств; Применяют на практике правила общения с преподавателем и сверстниками.
59.	Тренировка плавания способом брассом на груди. Игры на воде.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игр на воде;
Комплексное занятие – 1 час			
60.	Контроль упражнения из ВФСК ГТО «Наклон вперед из положения стоя на	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по гимнастике.

	гимнастической скамье».		
Лыжная подготовка – 2 часа			
61.	Контроль упражнения № 38 «Лыжная гонка на 5 км».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по лыжной подготовке. Применяют на практике правила общения с преподавателем и сверстниками.
62.	Контроль упражнения № 38 «Лыжная гонка на 5 км».	1	
Комплексное занятие – 1 час			
63.	Комплексная тренировка посредством подвижных игр.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений. Применяют на практике правила общения с преподавателем и сверстниками.
Лыжная подготовка – 2 часа			
64.	Тренировка техники упражнений в эстафете 1 – 1,5 км.	1	Совершенствуют технику упражнений в эстафете, выявляя и устраняя типичные ошибки.
65.	Тренировка передвижения на лыжах по пересеченной местности.	1	Совершенствуют технику лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применяют на практике правила общения с преподавателем и сверстниками.
Спортивные игры (футбол) - 1 час			
66.	Доведение ИОТ – 1-95. Двусторонняя подвижная игра в мини-футбол.	1	Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями; Изучают правила поведения на уроках. Выполняют контрольные нормативы по футболу. Применяют на практике правила общения с преподавателем и сверстниками.
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			

67.	Доведение ИОТ – 1-96. Тренировка техники плавания на развитие выносливости.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Изучают правила поведения на уроках.
68.	Контроль упражнения из ВФСК ГТО «Плавание 50м».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по плаванию
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
69.	Доведение ИОТ – 1-94. Контроль сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; В Изучают правила поведения на уроках. Выполняют контрольный норматив по гимнастике.
Комплексное занятие – 3 часа			
70.	Контроль упражнения из ВФСК ГТО челночный бег 3x10м.	1	Выполняют контрольные нормативы.
71.	Комплексная тренировка посредством подвижных игр.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений.
72.	Контроль прыжка в длину с места.	1	Выполняют контрольные нормативы.
Гимнастика и атлетическая подготовка – 3 часа			
73.	Доведение ИОТ – 1-94. Развитие силовых способностей	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Изучают правила поведения на уроках. Применяют на практике правила общения с преподавателем и сверстниками.
74.	Тренировка наклонов туловища из положения лежа на спине.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений, опорных прыжков и осваивают ее самостоятельно;
75.	Развитие гибкости. Акробатические упражнения	1	Составляют простейшие комбинации упражнений;
Спортивные игры (футбол) – 3 часа			

76.	Доведение ИОТ – 1-95. Игра футбол.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов; Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
77.	Техника вратаря. Игра в футбол.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов; Применяют на практике правила общения с преподавателем и сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
78.	Тактика вратаря. Игра в футбол.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов; Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
Вариативная часть (спортивные единоборства и рукопашный бой) – 8 часов			
79.	Доведение ИОТ – 1-89. Тренировка приёмов самообороны.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии. Применяют на практике правила общения с преподавателем и сверстниками.
80.	Совершенствование техники выполнения упражнения № 57 «Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия (на 8 счетов)».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий спортивных единоборств и рукопашного боя. Применяют на практике правила общения с преподавателем и сверстниками.
81.	Изучение переворотов с захватом ног из-под плеча.	1	Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют на практике правила общения с преподавателем и сверстниками.
82.	Доведение ИОТ – 1-89. Контроль упражнения № 18 «Комплексное силовое упражнение».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Изучают правила поведения на уроках. Выполняют контрольные нормативы по спортивным единоборствам и рукопашному бою. Применяют на практике правила общения с преподавателем и сверстниками.
83.	Изучение болевого приема (рычаг локтя с зажимом	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий спортивных единоборств и рукопашного боя.

	руки бедрами)		
84.	Тренировка боковой подсечки	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по спортивным Применяют на практике правила общения с преподавателем и сверстниками. единоборствам и рукопашному бою.
85.	Тренировка броска через голову с захватом за пояс	1	Применяют разученные упражнения для развития силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости, ловкости.
86.	Тренировка броска через плечи – «Мельница»	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Применяют на практике правила общения с преподавателем и сверстниками. Выполняют контрольные нормативы по рукопашному бою.
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
87.	Тренировка силовых способностей, посредством повторного метода.	1	Применяют разученные упражнения для развития силовых способностей. Применяют на практике правила общения с преподавателем и сверстниками.
Легкая атлетика – 6 часов			
88.	Доведение ИОТ – 1-97. Тренировка техники бега на короткие дистанции.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии. Изучают правила поведения на уроках. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно.
89.	Контроль упражнения № 23 «Бег на 100 м».	1	Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике
90.	Тренировка метания гранаты 500г на дальность.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, исправляют ошибки.
91.	Контроль метания гранаты 500г на дальность.	1	Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике
92.	Контроль упражнения из ВФСК ГТО «Бег на 2000 м».	1	Измеряют результаты и помогают их оценивать; Выполняют контрольные нормативы по легкой атлетике.

93.	Тренировка упражнения № 30 «Прыжок в длину с места».	1	Применяют освоенные легкоатлетические упражнения для развития соответствующих физических качеств;
Контрольное занятие – 3 часа			
94.	Контроль подтягивания на перекладине.	1	Выполняют избранные контрольные нормативы учебного курса физическая культура.
95.	Контроль бега на 100 м.	1	
96.	Контроль бега на 3000 м.	1	
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			
97.	Доведение ИОТ – 1-96. Упражнения на суше.	1	Соблюдают правила и технику безопасности на занятии; Изучают правила поведения на уроках. Применяют освоенные плавательные упражнения для развития соответствующих физических качеств;
98.	Техника плавания брассом. Игры на воде.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игр на воде;
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
99.	Развитие гибкости. Акробатические упражнения	1	Составляют простейшие комбинации упражнений;
Легкая атлетика – 3 часа			
100	Тренировка челночного бега 3x10м		Применяют освоенные упражнения для развития физических качеств;
101	Тренировка бега на 3000м.	1	Применяют освоенные упражнения для развития физических качеств;
102	Тренировка метания гранаты 500г на дальность.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, исправляют ошибки.
Вариативная часть (плавание) – 2 часа			

103	Тренировка плавания брассом.	1	Овладевают техникой плавания различными способами;
104	Контроль плавания кролем на 100м.	1	Выполняют контрольные нормативы по плаванию.
Комплексное занятие – 3 часа			
105	Комплексная тренировка посредством подвижных игр.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений.
ИТОГО: 105 часов			

11 класс

№ п/п	Тема раздела/ тема урока	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности обучающегося
Легкая атлетика – 12 часов			
1.	Доведение требований безопасности ИТБ 1- 97, 1-98 Основы физической культуры	1	Ознакомление с техникой безопасности на уроках физической культуры, изучение основных понятий и определений Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
2.	Тренировка бега на 100 м	1	Многократное повторение беговых отрезков с максимальной скоростью и относительно полным восстановлением Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
3.	Тренировка бега на 3 км	1	Пробегание отрезков с высокой интенсивностью при регламентированных интервалах отдыха, не обеспечивающих полного восстановления работоспособности Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
4.	Контроль бега на 100 м	1	Выполнение норматива в беге на 100 м Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
5.	Контроль бега на 3 км	1	Выполнение норматива в беге на 3 км Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
6.	Тренировка бега на 5 км	1	Развитие общей выносливости. Бег без остановки в течение 30 мин и более

			Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
7.	Тренировка метания гранаты (600 г) на дальность	1	Создание у обучающихся правильного представления о технике метания гранаты Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
8.	Тренировка бега на 3 км	1	Пробегание отрезков с высокой интенсивностью при регламентированных интервалах отдыха, не обеспечивающих полного восстановления работоспособности Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
9.	Контроль метания гранаты (600 г) на дальность	1	Выполнение норматива Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
10.	Контроль бега на 5 км	1	Выполнение норматива в беге на 5 км Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
11.	Контроль бега на 100 м	1	Выполнение норматива в беге на 100 м Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
12.	Контроль бега на 3 км	1	Выполнение норматива в беге на 3 км Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
Спортивные игры – 3 часа			
13.	Техника и тактика игры в футбол	1	Изучают и совершенствуют основные приемы техники и тактики игры в футбол Участие в групповой работе или работе в парах, которые учат суворовцев командной работе и взаимодействию с другими детьми
14.	Техника игры в футбол	1	Изучают и совершенствуют основные приемы техники игры в футбол Участие в групповой работе или работе в парах, которые учат суворовцев командной работе и взаимодействию с другими детьми
15.	Техника и тактика игры в футбол	1	Изучают и совершенствуют основные приемы техники и тактики игры в футбол Участие в групповой работе или работе в парах, которые учат суворовцев командной работе и взаимодействию с другими детьми
Комплексные занятия – 3 часа			
16.	Комплексная тренировка	1	Выполняют тренировку с использованием упражнений из разных разделов физической подготовки Включение игровых и познавательных форм работы, которые помогают поддержать мотивацию к получению знаний

17.	Комплексная тренировка и эстафеты	1	Пробегают различные отрезки с максимальной скоростью с попутным выполнением упражнений из разных разделов физической подготовки Включение игровых и познавательных форм работы, которые помогают поддержать мотивацию к получению знаний
18.	Комплексная тренировка	1	Выполняют тренировку с использованием упражнений из разных разделов физической подготовки Включение игровых и познавательных форм работы, которые помогают поддержать мотивацию к получению знаний
Плавание – 2 часа			
19.	Тренировка плавания способом кроль на груди	1	Формируют правильное представление о технике плавания способом кроль на груди и совершенствуют Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
20.	Тренировка плавания способом брасс	1	Формируют правильное представление о технике плавания способом брасс и совершенствуют Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
21.	Тренировка подтягивания на перекладине	1	Выполняют силовую тренировку, направленную на развитие мышц рук, верхнего плечевого пояса и туловища Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
Плавание – 2 часа			
22.	Тренировка плавания способом кроль на груди	1	Формируют правильное представление о технике плавания способом кроль на груди и совершенствуют Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
23.	Контроль плавания на 100 м вольным стилем	1	Выполнение норматива в плавании на 100 м вольным стилем Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
Гимнастика и атлетическая подготовка – 7 часов			
24.	Контроль подтягивания на перекладине	1	Выполняют норматив Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
25.	Тренировка поднимания ног к перекладине	1	Выполняют силовую тренировку, направленную на развитие мышц рук, верхнего плечевого пояса и туловища Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи

26.	Тренировка подъема переворотом на перекладине	1	Выполняют силовую тренировку, направленную на развитие мышц рук, верхнего плечевого пояса и туловища Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
27.	Контроль поднимания ног к перекладине	1	Выполняют норматив Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
28.	Контроль подъема переворотом на перекладине	1	Выполняют норматив Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
29.	Тренировка подъема силой на перекладине	1	Выполняют силовую тренировку, направленную на развитие мышц рук, верхнего плечевого пояса и туловища Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
30.	Контроль подъема силой на перекладине	1	Выполняют норматив Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
Спортивные игры – 3 часа			
31.	Техника и тактика игры в футбол	1	Изучают и совершенствуют основные приемы техники и тактики игры в футбол Участие в групповой работе или работе в парах, которые учат суворовцев командной работе и взаимодействию с другими детьми
32.	Техника игры в футбол	1	Изучают и совершенствуют основные приемы техники игры в футбол Участие в групповой работе или работе в парах, которые учат суворовцев командной работе и взаимодействию с другими детьми
33.	Техника и тактика игры в футбол	1	Изучают и совершенствуют основные приемы техники и тактики игры в футбол Включение игровых и познавательных форм работы, которые помогают поддержать мотивацию к получению знаний детьми
Гимнастика и атлетическая подготовка – 3 часа			
34.	Тренировка подтягивания на перекладине	1	Выполняют силовую тренировку, направленную на развитие мышц рук, верхнего плечевого пояса и туловища Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
35.	Тренировка сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях	1	Выполняют силовую тренировку, направленную на развитие мышц рук, верхнего плечевого пояса и туловища Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
36.	Контроль подтягивания	1	Выполняют норматив

	на перекладине		Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
Комплексные занятия – 3 часа			
37.	Комплексная тренировка и эстафеты	1	Пробегают различные отрезки с максимальной скоростью с попутным выполнением упражнений из разных разделов физической подготовки Включение игровых и познавательных форм работы, которые помогают поддержать мотивацию к получению знаний
38.	Комплексная тренировка	1	Выполняют тренировку с использованием упражнений из разных разделов физической подготовки Включение игровых и познавательных форм работы, которые помогают поддержать мотивацию к получению знаний
39.	Комплексная тренировка и эстафеты	1	Пробегают различные отрезки с максимальной скоростью с попутным выполнением упражнений из разных разделов физической подготовки Включение игровых и познавательных форм работы, которые помогают поддержать мотивацию к получению знаний
Плавание – 2 часа			
40.	Тренировка плавания способом брасс	1	Формируют правильное представление о технике плавания способом брасс и совершенствуют Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
41.	Контроль плавания на 100 м способом брасс	1	Выполнение норматива в плавании на 100 м способом брасс Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
Спортивные игры – 1 час			
42.	Техника игры в футбол	1	Изучают и совершенствуют основные приемы техники игры в футбол Участие в групповой работе или работе в парах, которые учат суворовцев командной работе и взаимодействию с другими детьми
Плавание – 2 часа			
43.	Тренировка плавания способом кроль на груди	1	Формируют правильное представление о технике плавания способом кроль на груди и совершенствуют Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
44.	Тренировка плавания способом брасс	1	Формируют правильное представление о технике плавания способом брасс и совершенствуют Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи

Спортивные игры – 1 час			
45.	Техника игры в футбол	1	Изучают и совершенствуют основные приемы техники игры в футбол Участие в групповой работе или работе в парах, которые учат суворовцев командной работе и взаимодействию с другими детьми
Плавание – 2 часа			
46.	Тренировка плавания способом кроль на груди	1	Формируют правильное представление о технике плавания способом кроль на груди и совершенствуют Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
47.	Тренировка плавания способом брасс	1	Формируют правильное представление о технике плавания способом брасс и совершенствуют Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
Комплексные занятия – 1 час			
48.	Комплексная тренировка и эстафеты	1	Пробегают различные отрезки с максимальной скоростью с попутным выполнением упражнений из разных разделов физической подготовки Включение игровых и познавательных форм работы, которые помогают поддержать мотивацию к получению знаний
Плавание – 2 часа			
49.	Тренировка плавания способом кроль на груди	1	Формируют правильное представление о технике плавания способом кроль на груди и совершенствуют Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
50.	Контроль плавания на 100 м вольным стилем	1	Выполнение норматива в плавании на 100 м вольным стилем Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
Комплексные занятия – 1 час			
51.	Комплексная тренировка	1	Выполняют тренировку с использованием упражнений из разных разделов физической подготовки Включение игровых и познавательных форм работы, которые помогают поддержать мотивацию к получению знаний
Плавание – 2 часа			
52.	Тренировка плавания	1	Формируют правильное представление о технике плавания способом брасс и совершенствуют

	способом брасс		Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
53.	Контроль плавания на 100 м способом брасс	1	Выполнение норматива в плавании на 100 м способом брасс Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
Комплексные занятия – 1 час			
54.	Комплексная тренировка	1	Выполняют тренировку с использованием упражнений из разных разделов физической подготовки Включение игровых и познавательных форм работы, которые помогают поддержать мотивацию к получению знаний
Лыжная подготовка – 5 часов			
55-56.	Доведение требований безопасности ИТБ 1-99 Техника передвижений на лыжах различными способами	2	Формируют и совершенствуют технику передвижений на лыжах различными способами Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
57.	Тренировка техники спусков, подъемов, торможений и поворотов на лыжах	1	Совершенствование техники подъемов на лыжах в гору и техники спусков с горы, техники торможений и поворотов на лыжах Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
58-59.	Тренировка лыжной гонки на 5 км	2	Тренировка с применением равномерного и переменного метода тренировки в передвижении на лыжах. Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
60.	Тренировка подтягивания на перекладине	1	Выполняют силовую тренировку, направленную на развитие мышц рук, верхнего плечевого пояса и туловища Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
Лыжная подготовка – 2 часа			
61-62.	Тренировка лыжной гонки на 5 км	2	Тренировка с применением равномерного и переменного метода тренировки в передвижении на лыжах. Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации

Спортивные игры – 1 час			
63.	Техника и тактика игры в футбол	1	Изучают и совершенствуют основные приемы техники и тактики игры в футбол Участие в групповой работе или работе в парах, которые учат суворовцев командной работе и взаимодействию с другими детьми
Лыжная подготовка – 2 часа			
64-65.	Контроль лыжной гонки на 5 км	2	Выполняют норматив в беге на 5 км на лыжах Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
Спортивные игры – 1 час			
66.	Техника и тактика игры в футбол	1	Изучают и совершенствуют основные приемы техники и тактики игры в футбол Участие в групповой работе или работе в парах, которые учат суворовцев командной работе и взаимодействию с другими детьми
Гимнастика и атлетическая подготовка – 9 часов			
67.	Контроль подтягивания на перекладине	1	Выполняют норматив Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
68.	Тренировка подъема силой на перекладине	1	Выполняют силовую тренировку, направленную на развитие мышц рук, верхнего плечевого пояса и туловища Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
69.	Контроль поднимания ног к перекладине	1	Выполняют норматив Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
70.	Тренировка поднимания ног к перекладине	1	Выполняют силовую тренировку, направленную на развитие мышц рук, верхнего плечевого пояса и туловища Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
71.	Тренировка подъема переворотом на перекладине	1	Выполняют силовую тренировку, направленную на развитие мышц рук, верхнего плечевого пояса и туловища Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
72.	Контроль подъема силой на перекладине	1	Выполняют норматив Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
73.	Контроль подъема переворотом на перекладине	1	Выполняют норматив Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи

74.	Тренировка подтягивания на перекладине	1	Выполняют силовую тренировку, направленную на развитие мышц рук, верхнего плечевого пояса и туловища Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
75.	Контроль подтягивания на перекладине	1	Выполняют норматив Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
Плавание – 2 часа			
76.	Тренировка стартовых прыжков и поворотов в плавании	1	Создание у обучающихся правильного представления о технике старта, поворотов и совершенствование Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
77.	Тренировка плавания способом кроль на груди	1	Формируют правильное представление о технике плавания способом кроль на груди и совершенствуют Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
Комплексные занятия – 4 часа			
78.	Комплексная тренировка и эстафеты	1	Пробегают различные отрезки с максимальной скоростью с попутным выполнением упражнений из разных разделов физической подготовки Включение игровых и познавательных форм работы, которые помогают поддержать мотивацию к получению знаний
79.	Комплексная тренировка	1	Выполняют тренировку с использованием упражнений из разных разделов физической подготовки Включение игровых и познавательных форм работы, которые помогают поддержать мотивацию к получению знаний
80.	Комплексная тренировка и эстафеты	1	Пробегают различные отрезки с максимальной скоростью с попутным выполнением упражнений из разных разделов физической подготовки Включение игровых и познавательных форм работы, которые помогают поддержать мотивацию к получению знаний
81.	Комплексная тренировка	1	Выполняют тренировку с использованием упражнений из разных разделов физической подготовки Включение игровых и познавательных форм работы, которые помогают поддержать мотивацию к получению знаний
Плавание – 2 часа			

82.	Тренировка стартовых прыжков и поворотов в плавании	1	Создание у обучающихся правильного представления о технике старта, поворотов и совершенствование Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
83.	Тренировка плавания способом брасс	1	Формируют правильное представление о технике плавания способом брасс и совершенствуют Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
Легкая атлетика – 9 часов			
84.	Тренировка бега на 100 м	1	Многократное повторение беговых отрезков с максимальной скоростью и относительно полным восстановлением Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
85.	Тренировка бега на 3 км	1	Пробегание отрезков с высокой интенсивностью при регламентированных интервалах отдыха, не обеспечивающих полного восстановления работоспособности Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
86.	Контроль бега на 100 м	1	Выполнение норматива в беге на 100 м Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
87.	Тренировка бега на 3 км	1	Пробегание отрезков с высокой интенсивностью при регламентированных интервалах отдыха, не обеспечивающих полного восстановления работоспособности Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
88.	Контроль бега на 3 км	1	Выполнение норматива в беге на 3 км Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
89.	Контроль метания гранаты (600 г) на дальность	1	Выполнение норматива Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
90.	Тренировка бега на 5 км	1	Развитие общей выносливости. Бег без остановки в течение 30 мин и более. Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
91.	Контроль бега на 3 км	1	Выполнение норматива в беге на 3 км Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
92.	Контроль бега на 5 км	1	Выполнение норматива в беге на 5 км Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час			
93.	Контроль сгибания и разгибания рук в упоре	1	Выполняют норматив Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи

	на брусках		
Контрольные занятия – 3 часа			
94.	Контроль подтягивания на перекладине	1	Выполняют норматив Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
95.	Контроль бега на 100 м	1	Выполняют норматив в беге на 100 м Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
96.	Контроль бега на 3 км	1	Выполняют норматива в беге на 3 км Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
Спортивные единоборства и рукопашный бой – 3 часа			
97.	Тренировка кувырков различными способами	1	Создание у обучающихся правильного представления о технике выполнения кувырков различными способами и их совершенствование Получение социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи
98.	Тренировка приемов самостраховки при падении	1	Создание у обучающихся правильного представления о технике выполнения приемов самостраховки при падении и их совершенствование Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
99.	Тренировка техники ударов руками и ногами	1	Создание у обучающихся правильного представления о технике выполнения ударов и их совершенствование Соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации
Спортивные игры – 3 часа			
100.	Техника игры в футбол	1	Изучают и совершенствуют основные приемы техники игры в футбол Участие в групповой работе или работе в парах, которые учат суворовцев командной работе и взаимодействию с другими детьми
101.	Техника и тактика игры в футбол	1	Изучают и совершенствуют основные приемы техники и тактики игры в футбол Участие в групповой работе или работе в парах, которые учат суворовцев командной работе и взаимодействию с другими детьми
102.	Техника игры в футбол	1	Изучают и совершенствуют основные приемы техники игры в футбол Участие в групповой работе или работе в парах, которые учат суворовцев командной работе и взаимодействию с другими детьми