

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Сиделькино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

Рассмотрено  
на заседании МО учителей  
гуманитарного цикла  
Протокол № 5 от 31.05.2021  
Руководитель МО:  
\_\_\_\_\_ Федотова И.Ф

Проверено  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_Щербакова О.В.  
«24» августа 2021 г.

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Калмыкова О.Н.  
Приказ № 90 -од  
«30» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**

**10-11 классы**

**Срок реализации: 2 года**

Составитель: Камышов С.Н.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования; основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ с. Сиделькино.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с перечнем учебников, входящих в федеральный перечень. Список (перечень) учебников, используемых в новом учебном году, ежегодно утверждается приказом директора образовательной организации.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов обеспечивает формирование личностных, метапредметных, предметных результатов.

### **Личностные результаты:**

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно

общеизвестным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, проектной и других видах деятельности.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого- направленной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация

традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

**1. Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**2. Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

**3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации

исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Предметные результаты обучения**

**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).

#### **Выпускник 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 технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

– 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.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

### Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Раздел. Легкая атлетика 10ч.</b>		
1	Лёгкая атлетика. Проведение инструктажа ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике.	1
2	Высокий и низкий старт до 40 м.	1
3	Стартовый разгон.	1
4	Бег на результат на 100 м.	1
5	Эстафетный бег.	1
6	Бег в равномерном темпе 20 мин.	1

7	Бег на 3000 м.	1
8	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
9	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	1
10	Метание мяча 150 гр. с полного разбега.	1
<b>Раздел 2. Кроссовая подготовка 8ч.</b>		
11	Бег по пересечённой местности 1ч.	1
12	Бег по пересечённой местности 1ч.	1
13	Бег по пересечённой местности 1ч.	1
14	Бег по пересечённой местности 1ч.	1
15	Бег по пересечённой местности 1ч.	1
16	Бег по пересечённой местности 1ч.	1
17	Бег по пересечённой местности 1ч.	1
18	Бег по пересечённой местности 1ч.	1
<b>Раздел 3. Спортивные игры . Волейбол 15 ч.</b>		
19	Волейбол.	1
20	Волейбол.	1
21	Волейбол.	1
22	Волейбол.	1
23	Волейбол.	1
24	Волейбол.	1
25	Волейбол .	1
26	Волейбол.	1
27	Волейбол.	1
28	Волейбол.	1
29	Волейбол.	1
30	Волейбол.	1
31	Волейбол.	1
32	Волейбол.	1
33	Волейбол.	1
<b>Раздел 4. Гимнастика- 15ч.</b>		
34	Висы и упоры. Опорный прыжок.	1
35	Висы и упоры. Опорный прыжок	1
36	Висы и упоры. Опорный прыжок	1
37	Висы и упоры. Опорный прыжок	1
38	Висы и упоры. Опорный прыжок	1
39	Висы и упоры. Опорный прыжок	1
40	Висы и упоры. Опорный прыжок	1
41	Висы и упоры. Опорный прыжок	1
42	Акробатические упражнения, лазание.	1
43	Акробатические упражнения, лазание.	1
44	Акробатические упражнения, лазание.	1
45	Акробатические упражнения, лазание.	1
46	Акробатические упражнения, лазание.	1
47	Акробатические упражнения, лазание.	1
48	Акробатические упражнения, лазание.	1
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.- 21ч</b>		
49	Попеременный и одновременные ходы	1
50	Попеременный и одновременные ходы. Элементы горной техники	1

51	Переходы с хода на ход.	1
52	Переход с попеременного на одновременные и обратно	1
53	Переход с попеременного на одновременные и обратно	1
54	Преодоление препятствий.	1
55	Преодоление препятствий	1
56	Одновременный 2-х шажный коньковый ход	1
57	Одновременный 2-х шажный коньковый ход	1
58	Одновременный 2-х шажный коньковый ход	1
59	Одновременный 2-х шажный коньковый ход	1
60	Классические ходы	1
61	Классические ходы	1
62	Классические ходы	
63	Классические ходы	1
64	Коньковые ходы	1
65	Коньковые ходы ходы	1
66	Переходы с хода на ход	1
67	Переходы с хода на ход	1
68	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
69	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
70	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
71	Контрольный урок: техника переходов с хода на ход. Преодоление препятствий и подъёмы различной крутизны на технику	1
72	Контрольный урок. Преодоление учащимися зачётной дистанции: девочки -3 км.. юноши -5 км. На время.	1
<b>Раздел 6. Спортивные игры: баскетбол 18ч.</b>		
73	Баскетбол.	1
74	Баскетбол.	1
75	Баскетбол.	1
76	Баскетбол.	1
77	Баскетбол.	1
78	Баскетбол.	1
79	Баскетбол.	1
80	Баскетбол.	1
81	Баскетбол.	1
82	Баскетбол.	1
83	Баскетбол.	1
84	Баскетбол.	1
85	Баскетбол.	1
86	Баскетбол.	1
87	Баскетбол.	1
88	Баскетбол.	1
89	Баскетбол.	1
90	Баскетбол.	1
<b>Раздел 7. Кроссовая подготовка-4 ч.</b>		
91	Бег по пересечённой местности.	1
92	Бег по пересечённой местности.	1



93	Бег по пересечённой местности.	
94	Бег по пересечённой местности.	1
	Раздел 8. Лёгкая атлетика:- 8.	1
95	Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега.	1
96	Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега.	1
97	Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега.	1
98	Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега.	1
99	Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега.	1
100	Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега.	1
101	Метание гранаты из различных положений на дальность.	1
102	Метание гранаты из различных положений на дальность	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Раздел 1. Легкая атлетика 10ч.</b>		
1	Спринтерский бег. Низкий старт.	1
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1
3	Спринтерский бег. Бег по дистанции.	1
4	Спринтерский бег. Бег на результат 100 м.	1
5	Метание гранаты на дальность с разбега.	1
6	Метание гранаты на дальность.	1
7	Метание гранаты на дальность.	1
8	Прыжок в длину с разбега.	1
9	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги с 13-15 шагов разбега.	1
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
<b>Раздел 2. Кроссовая подготовка 8 ч.</b>		
11	Бег по пересечённой местности.	1
12	Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1
13	Бег по пересечённой местности до 25 мин.	1
14	Развитие выносливости бег до 25 мин. По пересеченной местности.	1
15	Развитие общей выносливости к длительному бегу.	1
16	Развитие выносливости бег 25 мин. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
17	Бег на результат на 2000 м. Опрос теории. Правила соревнований.	1
18	Бег на результат на 2000 м. Опрос теории. Правила соревнований.	1
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол 15ч.</b>		
19	Стайка и передвижения. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя и верхняя подачи.	1
20	Верхняя и нижняя подачи. Учебная игра в волейбол.	1
21	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.	1
22	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
23	Верхняя передача мяча через сетку. Учебная игра.	1
24	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Учебная игра.	1
25	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1

26	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Блокирование. Учебная игра.	1
27	Прямой нападающий удар из зоны 3. Блокирование. Учебная игра.	1
28	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	1
29	Прямой нападающий удар из зоны 3. Блокирование. Учебная игра.	1
30	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	1
31	Нападающий удар. Блокирование. Позиционное нападение. Учебная игра.	1
32	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар, блокирование. Учебная игра	1
33	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Блокирование. Учебная игра	1
<b>Раздел 4. Гимнастика 16 ч.</b>		
34	Висы и упоры. Вис согнувшись вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. ТБ.	1
35	Вис согнувшись Лазание по гимнастической стенке. Вис прогнувшись. Подтягивание. Развитие силы.	1
36	Вис согнувшись вис прогнувшись. Подтягивание. . Развитие силы.	1
37	Вис согнувшись вис прогнувшись. Подтягивание. Лазание по гимнастической стенке.	1
38	Подъём разгибом. Подтягивание. Подъём туловища.	1
39	Подъём разгибом. Подтягивание. Отжимание. Подъём туловища.	1
40	Подтягивание. Подъём туловища. Лазание и перелазанье.	1
41	Подтягивание-учёт. Подъём туловища. Сгибание и разгибание.	1
42	Акробатика. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Опорный прыжок через коня.	1
43	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Прыжок через коня.	1
44	ОРУ с предметами. Стойка на голове и руках. Опорный прыжок через коня в длину.	1
45	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей прыжок через коня.	1
46	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей, прыжок через коня.	1
47	ОРУ с предметами. Комбинация. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей, прыжок через коня.	1
48	ОРУ с предметами. Комбинация. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках, кувырок вперед, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей, прыжок через коня.	1
49	ОРУ с предметами. кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Комбинация: длинный кувырок вперёд. стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей, прыжок через коня.	1
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка- 21ч.</b>		
50	Техника безопасности во время занятий по лыжам.	1

51	Совершенствование попеременного 2-х шажного и одновременных ходов.	1
52	Переходы с одного хода на другой, с попеременного на одновременные и обратно.	1
53	Совершенствование переходов с одного на другой.	1
54	Совершенствование техники коньковых ходов.	1
55	Совершенствование смены ходов на дистанции.	1
56	Совершенствование переходов с одного хода на другой.	1
57	Изучение обгона на дистанции.	1
58	Изучение обгона на дистанции – ход коньковый.	1
59	Совершенствование обгона на дистанции. Коньковый ход.	1
60	Изучение распределение сил на дистанции. Финиширование.	1
61	Совершенствование техники классических ходов.	1
62	Совершенствование техники коньковых ходов. Эстафетный бег.	1
63	Тактические умения: распределение сил при обгоне и финише.	1
64	Тактические умения: распределение сил на дистанции при обгоне и финише.	1
65	Тактика бега: распределение сил на дистанции при обгоне и финише.	1
66	На склоне: совершенствования горной техники	1
67	На склоне: совершенствование подъёмов и спусков.	1
68	Повторное передвижение. Подъёмов и спусков.	1
69	Повторное прохождение отрезков. Подъёмы и спуски.	1
70	Прохождение зачётной дистанции до 5км.- 3км.	1
<b>Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол 15 ч.</b>		
71	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. Игра в баскетбол.	1
72	Варианты ведение мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол.	1
73	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол.	1
74	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол.	1
75	Учебная игра в баскетбол с соблюдением правил игры. Игра в волейбол основных правил игры.	1
76	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом. (вырывание и выбывание, перехват, накрывание)	1
77	Игра в баскетбол по правилам.	1
78	Совершенствование координационных способностей. Варианты упражнений воздействующие на развитие КС. Баскетбол.	1
79	Ловля и передача мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1
80	Техники ловля и передач мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
81	Ведение мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол.	1
82	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол.	1
83	Как правильно тренироваться. Правила проведения самостоятельных занятий. (Учётом состояния здоровья).	1
84	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
85	Игра по правилам. Баскетбол.	1
<b>Раздел 7. Легкая атлетика. 17 ч.</b>		

86	Общие правила на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, не стандартного оборудования.	1
87	Высокий и низкий старт до 40 м. стартовый разгон.	1
88	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег на 60 м.	1
89	Эстафетный бег.	1
90	Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.	1
91	Бег в равномерном переменном темпе 15-20 минут. Бег на 3000 м.	1
92	Бег в равномерном переменном темпе 15-20 минут. Бег на 3000 м.	1
93	Бег на время 2000 м., 3000 м.	1
94	Прыжок в длину с разбега. Способом согнув ноги.	1
95	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги с 13-15 шагов разбега	1
96	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
97	Как правильно тренироваться. (Правила проведения самостоятельных занятий).	1
98	Метание гранаты. Весом (юноши 500-700г, девушки 300-500г ).	1
99	Комплекс упражнений утренней гимнастики без предмета и с предметами. Метание гранаты.	1
100	Тестирование: подтягивание, прыжки с места, гибкость.	1
101	Тестирование: челночный бег 3x10 м. Метание гранаты.	1
102	Длительный бег до 25 мин.	1