

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №2
ж.-д. ст. Шентала муниципального района Шенталинский
Самарской области

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО
учителей предметников

/Ю.Н. Бикулова/

Протокол № 1

от 31 августа 2020 г.

«Проверено»

Заместитель директора (УВР)

/Н.П.Шепталова /

25 августа 2020

«Утверждено»

Директор

/Ю.Н.Чилигин/

Приказ № 63/11-од от

«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
10-11 классы

Рабочую программу составил:

С.В.Иванов

ж.-д. ст. Шентала, 2020 год

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

- 1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;
- 2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознание и принятие своей ответственности за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознание принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;
- 3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- 4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);
- 6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;
- 7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортом; оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценности и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и правовых ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура». В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в средней (старшей) школе

Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-но-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивные системы физкультурно-оздоровительных упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных сна-рядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и попеременными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
1	Базовая часть	X	XI
1.1	Основы знаний о физической культуре	81	81
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
2	Вариативная часть	21	21

2.1	Баскетбол		21	21
	Итого		102	102

Уровень физической подготовленности 10 класс

Контрольные упражнения	Уровень				
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Низкий
	Юноши			Девушки	
Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	11	9	7		
Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд, количество раз				23	18
Прыжки в длину с места, см.	230	195-210	180	210	170 - 190
Метание гранаты 700 граммов, метров	35	31	26		
Метание гранаты 500 граммов, метров				22	18
Бег 100 метров, секунд	14,7	15,0	15,5	17,0	17,5
Челночный бег 3x10 м, сек	7,3	8,0-7,7	8,2	8,4	9,3-8,7
Бег 3000 метров, секунд	13,30	15,30	16,30		
Бег 2000 метров, секунд				10,30	12,00
					12,30

Уровень физической подготовленности 11 класс

Контрольные упражнения	Уровень				
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Низкий
	Юноши			Девушки	
Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	12	10	8		
Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд, количество раз				25	20
Прыжки в длину с места, см.	240	220	200	205	195
					180

см.							
Метание гранаты 700 граммов, метров	38	32	26				
Метание гранаты 500 граммов, метров				23	19	17	
Бег 100 метров, секунд	14,2	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5	
Челночный бег 3x10 м, сек	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6	
Бег 3000 метров, секунд	13,00	15,00	16,30				
Бег 2000 метров, секунд				10,00	11,30	12,20	

Комплекс ГТО 5 ступень - нормы ГТО 16-17 лет.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	01.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку,	18	25	30	18	25	30

	дистанция - 10 м (очки)								
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км							
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8	7	8

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

	Легкая атлетика (11 часов)		
1	Техника низкого старта	1	
2	Отработка техники бега на короткие дистанции	1	
3	Техника передачи эстафеты	1	
4	Отработка техники финиша	1	
5	Бег 100 метров на результат	1	
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1	
7	Техника разбега прыжка в длину	1	
8	Прыжок в длину на результат	1	
9	Техника метания гранаты	1	
10	Техника метания гранаты с разбега	1	
11	Метание гранаты на результат	1	
	Гимнастика (21 час)		
12	Висы и упоры. Инструктаж по ТБ	1	
13	Строевые упражнения.	1	
14	Повороты в движении. Подтягивания.	1	

15	Подъем переворотом. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.	1
16	Повороты в движении, разучивание акробатической комбинации.	1
17	Самоконтроль при занятиях гимнастикой.	1
18	Вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине различным хватом	1
19	Строевые упражнения на оценку	1
20	Комбинация на перекладине	1
21	Лазание по канату на скорость, подтягивание	1
22	Лазание по канату в два приема	1
23	Лазание по канату в три приема	1
24	Акробатическая комбинация, длинный кувырок, стойка на голове	1
25	Стойка на руках.	1
26	Стойка на голове.	1
27	Стойка на голове и руках. Переворот в сторону.	1
28	Разучивание акробатической комбинации.	1
29	Опорный прыжок. Техника отталкивания и приземления	1
30	Опорный прыжок через коня (козла). Техника разбега	1
31	Опорный прыжок через коня (козла) на оценку	1
32	Акробатическая комбинация на оценку.	1
	Волейбол(17 часов)	
33	Инструктаж по ТБ. Позиционное нападение	1
34	Прямой нападающий удар	1
35	Верхняя и нижняя передачи мяча	1
36	Прием мяча с низу	1
37	Передачи мяча в движении	1
38	Нападающий удар с короткой передачей	1
39	Передачи мяча. Нижняя прямая подача.	1
40	Передачи мяча в тройках.	1
41	Блокирование нападающего удара	1
42	Нападающий удар на оценку	1
43	Прием мяча от сетки	1
44	Групповое блокирование	
45	Передачи мяча в тройках	1

46	Правила игры в волейбол	1	
47	Прием мяча снизу	1	
48	Верхняя прямая подача на точность	1	
49	Блокирование. Страховка блокирующего игрока.	1	
	Лыжная подготовка(18 час)		
50	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке	1	
51	Коньковый ход	1	
52	Одновременный одношажный ход.	1	
53	Гигиенические требования к одежде для занятий в зимний период времени	1	
54	Попеременный двухшажный ход	1	
55	Техника передвижения скользящим шагом в подъем	1	
56	Передвижение скользящим шагом в подъем на оценку	1	
57	Одновременные хода. Классический ход.	1	
58	Классический ход 3 км на оценку.	1	
59	Торможение «плугом»	1	
60	Торможение «плугом» на оценку	1	
61	Развитие выносливости	1	
62	История зимних олимпиад	1	
63	Переходы с одного хода на другой	1	
64	Отработка одновременных ходов	1	
65	Отработка финишного ускорения	1	
66	Зачет. Прохождение дистанции 3 и 5 км.	1	
67	Зачет. Лыжные ходы	1	
	Волейбол (4 часа)		
68	Групповое блокирование	1	
69	Прием низко летящего мяча	1	
70	Перебивание мяча через верхний край сетки.	1	
71	Оценка техники игры в защите	1	
	Баскетбол (21 час)		
72	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча.	1	
73	Передачи мяча от груди в движении.	1	
74	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча рукой от плеча	1	
75	Бросок мяча в прыжке.	1	

76	Быстрый прорыв (2 x 1).	1
77	Терминология баскетбола. Правила игры	1
78	Зонная защита. Правила игры в баскетбол.	1
79	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
80	Индивидуальные действия в защите	1
81	Позиционное нападение	1
82	Штрафные броски	1
83	Передачи мяча через удар в пол	1
84	Передачи мяча в движении различными способами	1
85	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятии баскетболом	1
86	Остановка в два шага. Выполнение обманных финтов.	1
87	Подбор мяча под щитом.	1
88	Передачи мяча в прыжке.	1
89	Броски мяча по кольцу в прыжке на оценку.	1
90	Ведение мяча по кругу.	1
91	Персональная защита	1
92	Зонная защита. Позиционное нападение.	1
	Легкая атлетика (10 часов)	
93	Челночный бег 3 по 10. Бег с промежуточным финишем.	1
94	Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств	1
95	Метание гранаты с места	1
96	Метание гранаты с разбега.	1
97	Прыжок в высоту с разбега	1
98	Развитие выносливости	1
99	Прыжок в высоту с разбега на оценку	1
100	Бег 2000 и 3000 метров	1
101	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений	1
102	Бег 100 метров на оценку.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
II класс

П/П	Название раздела/ темы	Кол-во часов
	Легкая атлетика II часов	
1	Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта.	1
2	Техника бега на короткие дистанции. Правила проведения соревнований	1
3	Техника передачи эстафеты	1
4	Бег 100 метров	1
5	Отработка финиша	1
6	Подбор разбега для прыжков в длину	1
7	Отработка отталкивания и приземления при прыжках в длину.	1
8	Прыжок в длину на результат.	1
9	Техника разбега в метаниях	1
10	Метание гранаты из разных положений	1
11	Метание гранаты на результат	1
	Гимнастика 21 час	
12	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Вис согнувшись.	1
13	Строевые упражнения	1
14	Строевые упражнения. Перестроение в движении	1
15	Развитие силовых качеств	1
16	Подъем переворотом. Самоконтроль при занятиях гимнастикой	1
17	Упражнения со скакалками. Развитие силовых качеств	1
18	Оценка качества выполнения строевых упражнений	1
19	Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Висы.	1
20	Подъем разгибом.	1
21	Лазание по канату в три приема	1
22	Лазание по канату в два приема	1
23	Длинный кувырок	1
24	Опорный прыжок. Толчок ногами от мостика	1
25	Разучивание акробатической комбинации.	1

26	Опорный прыжок. Отталкивание от снаряда и приземление	1
27	Переворот в стропу	1
28	Кувырок в длину с разбега. Соединение элементов в акробатическую комбинацию	1
29	Стойка на руках и голове с последующим кувырком	1
30	Прыжки через скакалку с гимнастического мостика.	1
31	Опорный прыжок на оценку	1
32	Акробатическая комбинация на оценку	1
	Волейбол 18 часов	
33	Инструктаж по технике безопасности. Передачи мяча в парах.	1
34	Передачи мяча в движении.	1
35	Терминология волейбола. Передачи мяча в тройках.	1
36	Прием мяча двумя руками снизу.	1
37	Нападающий удар	1
38	Правила игры в волейбол. Нижняя прямая подача	1
39	Прием мяча от сетки.	1
40	Одиночное блокирование	1
41	Верхняя передача мяча в прыжке	1
42	Постановка блока и одиночное блокирование на оценку.	1
43	Верхняя прямая подача.	1
44	Верхняя прямая подача на оценку.	1
45	Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.	1
46	Групповое блокирование	1
47	Прием низко летящего мяча.	1
48	Позиционное нападение	1
49	Отбивание мяча от верхнего края сетки	1
50	Верхняя передача на точность	1
	Лыжная подготовка 18 часов	
51	Инструктаж по Тб. Подбор лыжного инвентаря	1
52	Коньковый ход	1
53	Попеременный двухшажный ход	1
54	Передвижение скользящим шагом в подъем	1
55	Вредные привычки. Причины их возникновения и пагубного влияния на здоровье.	1

56	Подъем «Елочкой»	1
57	Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых мероприятиях	1
58	Тактика лыжных гонок.	1
59	Прохождение дистанции 3 и 5 км. на время	1
60	Одновременные хода (Коньковый ход)	1
61	Способы регулирования массы тела. Развитие выносливости	1
62	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
63	Совершенствование одновременных ходов. Классический ход.	1
64	Развитие скоростной выносливости	1
65	Основные формы и виды физических упражнений. Торможение «плугом»	1
66	Передвижение коньковым ходом в подъем	1
67	Передвижение свободным ходом 3 и 5 км. на результат.	1
68	Зачет по лыжным ходам.	1
	Волейбол 3 часа	
69	Основные формы и виды физических упражнений	1
70	Тактика игры в защите.	1
71	Нападение «волна»	1
	Баскетбол 21 час	
72	Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча	1
73	Терминология баскетбола. Передачи мяча в парах.	1
74	Перемещение и остановки игрока	1
75	Способы регулирования массы тела. Передачи мяча на оценку	1
76	Передачи мяча в движении.	1
77	Правила игры в баскетбол.	1
78	Взаимодействие два против одного.	1
79	Техника быстрого отрыва.	1
80	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1
81	Зонная защита.	1
82	Самостоятельная подготовка к соревнованиям	1
83	Бросок по кольцу в прыжке.	1
84	Личная защита.	1
85	Бросок по кольцу в движении	1

86	Взаимодействие в тройках.	1
87	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.	1
88	Ведение, остановка, бросок.	1
89	Индивидуальные действия в защите.	1
90	Бросок мяча по кольцу после отскока от щита	1
91	Позиционное нападение и зонная защита.	1
92	Зачет. Техника выполнения элементов баскетбола.	1
	Легкая атлетика 10 часов	
93	Правила проведения соревнований по легкой атлетике.	1
94	Челночный бег	1
95	Стартовый разгон	1
96	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Бег 100 метров на время.	1
97	Биохимическая основа метания. Метание мяча на дальность.	1
98	Метание гранаты с разбега	1
99	Метание гранаты на результат.	1
100	Подбор разбега и отталкивания.	1
101	Бег 2 и 3 км. на время.	1
102	Прыжок в высоту с разбега на оценку.	1