

Рассмотрено:  
методическим советом  
от 30.08.2012 г.

Принято  
Педагогическим советом

от 31.08.2012 г.



Директор МБОУ «СОШ №3»

Игнатов В.В.

г. Ясногорск

И.Н. Бресва

Приказ от 26.08.2012 № 45/1 а-о

## Рабочая программа по физической культуре 10-11 классы

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования и «Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа 5-11 классы» Матвеев А.П.: М.: Просвещение, 2008.

В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе **«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»** даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе **«Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью»** даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе **«Способы физкультурно-оздоровительной деятельности»** дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия **«Спортивно-оздоровительная деятельность»** соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе **«Знания о спортивно-оздоровительной деятельности»** приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором

разделе «**Физическое совершенствование со спортивной направленностью**», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся». В третьем разделе «**Способы физкультурно-спортивной деятельности**» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

## Цели и задачи

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоение (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- содействие гармоничному развитию, выработку 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 и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении физической культурой деятельности, подготовку к службе в армии.
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

10- 11 классы. 210 час

(По 3 часа в неделю в каждом классе ).

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

#### **Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности**

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

#### **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

#### **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа.

### Спортивно-оздоровительная деятельность

#### **Знания о спортивно-оздоровительной деятельности**

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

**Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью. Акробатические упражнения комбинации** - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; юноши: два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом кувырок назад, перекаат в стойку на лопатках перекаат вперед в упор присев. Опорные прыжки – юноши: прыжок, через гимнастического козла согнув ноги, девушки: прыжок ноги врозь.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема.

#### **Легкоатлетические упражнения.**

Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Прыжки в длину с места. Метания малого мяча: на дальность с разбега, по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

#### **Упражнения лыжной подготовки.**

Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

#### **Спортивные игры**

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

#### **Развитие физических качеств.**

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

*Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.*

#### **Способы спортивно-оздоровительной деятельности.**

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		класс	
		10	11
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	22	22
1.3	Лёгкая атлетика	15	15
1.4	Лыжная подготовка	19	19
1.5	Спортивные игры	12	12
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>37</b>	<b>37</b>
2.1	Спортивные игры	11	11
2.2	Легкая атлетика	26	26
	<b>Итого</b>	<b>105</b>	<b>105</b>

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки Социокультурные основы**

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

#### **Психолого-педагогические основы**

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

#### **Медико-биологические основы**

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

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **Приемы саморегуляции**

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

#### **Баскетбол**

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

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### Волейбол

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### Гимнастика с элементами акробатики

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

Легкая атлетика

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

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ .

В результате освоения содержания образования по физической культуре ученик должен приобрести следующие компетентности:

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ

#### Знать и понимать:

- ✓ особенности динамики работоспособности человека в дневном и недельном цикле, возможности ее оптимизации средствами физической культуры;
- ✓ факторы положительного влияния здорового образа жизни (режим дня, активный отдых, занятия физическими упражнениями, закалывающие процедуры, отказ от вредных привычек и т.п.) на предупреждение раннего развития профессиональных заболеваний и старение организма, поддержание репродуктивной функции человека.

#### Уметь (владеть способами деятельности):

- ✓ выполнять комплексы упражнений производственной гимнастики (по выбору, при умственной или физической деятельности);
- ✓ выполнять комплексы аутогенной тренировки для снятия утомления и повышения работоспособности.
- ✓ Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: в занятиях аэробикой, определении режима физической нагрузки и ее направленности на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой системы (девушки);
- ✓ в занятиях атлетической гимнастикой, определении режима физической нагрузки и ее воздействий на мышечные группы (юноши).

### ДВИГАТЕЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ

#### Уметь (владеть способами деятельности):

- ✓ выполнять самостоятельно составленную акробатическую комбинацию (девушки);
- ✓ выполнять тестовые задания на выявление индивидуального уровня физической подготовленности, демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств;
- ✓ Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: при выполнении технических действий и приемов спортивных игр в условиях соревновательной деятельности (юноши – футбол, волейбол, баскетбол; девушки – волейбол, баскетбол).

### КОМПЕТЕНТНОСТЬ В СФЕРЕ САМОКОНТРОЛЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

#### Знать и понимать:

- ✓ особенности индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности; возможности их положительной коррекции посредством занятий физическими упражнениями;
- ✓ особенности организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями, их функциональную направленность и планирование.

#### Уметь (владеть способами деятельности):

- ✓ выполнять индивидуальные комплексы упражнений корригирующей направленности (в зависимости от физического развития) и лечебной физической культуры (в зависимости от показаний здоровья).
- ✓ Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: в организации и планировании содержания индивидуальных занятий физическими упражнениями (подбирать упражнения и их последовательность, осуществлять регулирование физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия, соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений).

#### демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень подготовки					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м с высокого старта.	4,7	4,9	5,2	4,9	5,1	5,4
Бег 60 м с высокого старта.	9,5	10,1	10,8	10,2	10,8	11,4
Бег 800/1000 м, мин.	4,08	4,17	4,29	3,49	4,01	4,17
Прыжок в длину с места, см.	2,10	1,98	1,92	2,00	1,91	1,82

Подтягивание, пресс, кол-во раз	9	7	5	28	25	21
Наклон вперед из положения стоя.	11	9	7	20	17	15
Челночный бег 3*10, с.	8,0	8,2	8,5	8,6	8,8	9,1

**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ**  
**10-11 классы (16-17 лет)**

- Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре
- Виды испытаний (тесты) и нормы

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебряный уровень	Золотой уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень
1.	Бег 100 м (сек)	15,2	14,2	18,2	17,2
2.	Бег 2000 м (мин) Или Бег 3000 м	-	-	11,30 Без учета времени	10,00 Без учета времени
3.	Бег 3000 м (мин) Или Бег 5000 м	13,50 Без учета времени	13,00 Без учета времени	-	-
4.	Прыжок в длину с разбега (м) Или Прыжок в длину с места (м)	4,20 2,30	4,60 2,40	3,40 1,75	3,80 1,90
5.	Метание гранаты: • 700 г (м) • 500 г. (м)	32 -	38 -	20	24
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	12	-	-
6.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	22	27
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 3 км (мин.) Лыжные гонки 5 км (мин) или Лыжные гонки без учета времени (км)	- 27,0 10	- 25,0 10	19,0 - 5	18,3 - 5
9.	Плавание 50 м (мин.)	Без учета времени	0,46	Без учета времени	0,50
10	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-2 (очки)	90	110	85	105
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:		10	10	10	10
Необходимо выполнить норматив для получения значка		7	8	7	8

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, метание гранаты, стрельба.

**Перечень учебно-методического обеспечения.**

<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>
<b>1.1.</b>	<b>Федеральный компонент государственного стандарта среднего(полного) общего образования по физической культуре</b>
<b>1.2.</b>	<b>«Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура Основная школа. Средняя (полная) школа 5-11 классы» Матвеев А.П.: М.: Просвещение, 2008.</b>
<b>1.3.</b>	<b>Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.</b>
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>
<b>2.1.</b>	<b>Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»</b>
<b>2.2.</b>	<b>Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.</b>
<b>2.3.</b>	<b>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.</b>
<b>2.4.</b>	<b>Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006</b>

<b>3.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>
<b>3.1.</b>	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

**Тематическое планирование 10-11 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во Часов</b>	<b>Контрольные мероприятия</b>	<b>Примечания</b>
<b>І четверть</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкая атлетика. Спринтерский бег	1		Беседа с учащимися по технике безопасности в спорт.зале
2	Стартовый разгон.	1		
3	Спринтерский бег с высокого старта.	1		
4	Бег на результат 30 метров с низкого старта...	1	Зачет 30 метров	
5	Техника спринтерского бега на 60м.	1	Зачет 60м.	Бег с максимальной скоростью (1 попытка)
6	Эстафетный бег и передача эстафетной палочки в зоне передач.	1	Эстафета	Деление класса на 2 команды.
7	Прыжки в длину с разбега	1		
8	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	1		
9	Бег на длинные дистанции	1	Зачет 1000 метров	
10	Метание малого мяча на дальность	1	Зачет метания малого мяча	Метание мяча с 4-6 шагов.
11	Метание гранаты	1	Прыжок в длину с места.	Дается три попытки
12	Метание гранаты. Развитие силовых качеств	1		.
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивные игры (баскетбол). Знать технику выполнения различных комбинации.	1		Проведение инструктажа по технике безопасности на уроках спортивные игры (баскетбол)
14	Техника выполнения ловли и передачи мяча(в парах, в тройках, на месте).	1	Передача мяча в парах.	
15	Техника защитных действий (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1		Опрос учащихся по технике безопасности в спорт.зале
16	Техника выполнения защитных действий (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1	Игра в защите.	Правила игры по баскетболу.
17	Выполнение бросков по кольцу из различных положений.	1	Броски мяча по кольцу со штрафной линии	Игра по упрощенным правилам
18	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
19	Ведение мяча с изменением направления.	1		
20	Ведение мяча, два шага, бросок.	1	Ведение мяча.	
21	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении.	1		
22	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника	1		
23	Судейство игры, броски по кольцу.	1		Правила игры.
24	Игра в стритбол.	1		
<b>ІІ четверть</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений.	1		Содержание и требование учебной программы по гимнастике. Правила безопасности на уроках гимнастики
2	Акробатика. Длинный кувырок, стойка на лопатках			
3	Комбинации из ранее разученных приемов			
4	Техника кувырка вперед,назад			
5	Кувырок назад в упор присев из стойки на лопатках		Зачет кувырок назад	Перекат назад, вперед из И.П.
6	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и движении.	1		
7	Мост из положения стоя	1		Страховка
8	Перекат в сторону	1		
9	Комбинации из различных положений (рук, ног).	1	Тестирование на гибкость	
10	Составление акробатической комбинации соединенных в связку.	1	Составление акробатической комбинации (самостоятельно).	
11	Лазание по канату в два приема	1	Зачет лазание по канту в два приема	Ознакомление с техникой лазания по канату в два и три приема
12	Лазание по канату в три приема	1	Зачет лазание по канату в три приема. За время	

13	Техника выполнения прыжка ноги врозь.	1		Опорный прыжок через «козла» в ширину. Беседа о технике безопасности
14	Прыжки на скакалке за 1 мин, пресс за 30 сек	1	зачет прыжки на скакалке	
15	Опорный прыжок, ноги врозь.	1	Прыжок ноги врозь.	Беседа по технике безопасности .
16	Техника опорного прыжка, согнув ноги.	1		
17	Опорный прыжок, согнув ноги.	1	Зачет прыжок согнув ноги.	
18	Повторение техники выполнения кувырков вперед и назад. Строевые упражнения.	1		
19	Повторение техники выполнения стойки на лопатках и соединение отдельных элементов в комплекс. РДК.	1		
20	Отработка соединения отдельных элементов в комплекс. Строевые упражнения с игровыми заданиями. РДК.	1		
21	Комплекс акробатических упражнений с учетом результатов.	1		
22	Комплекс упражнений для корректировки осанки.	1	упражнения на осанку	правильность выполнения упражнения
23	Строевые упражнения.	1		
24	Эстафеты с элементами гимнастических упражнений.	1	соревнования	
<b>III четверть</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжная подготовка. Повторение изученных попеременных ходов: одношажного и двухшажного	1		Содержание требования учебной программы по лыжной подготовки
2	Повороты на месте «переступанием», «махом».	1	Зачет повороты на месте	
3	Техника торможения «полуплугом», «плугом».	1		
4	Техника одновременно четырехшажного хода. Повороты на месте	1		Первая помощь при травмах и обморожениях
5	Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода. Прохождение 2 км.	1		
6	Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 1км. Повторение переменного четырехшажного хода.	1		
7	Оценивание техники одновременного одношажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1		
8	Прохождение 5 км в среднем темпе.	1		
9	Прохождение 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	1		
10	Преодоления контруклонов. Совершенствование техники лыжных ходов.	1		
11	Преодоление крутых спусков в низкой стойке.	1		
12	Прохождение соревновательной дистанции	1		
13	Прохождение дистанции 5 км.	1	Зачет 5 км.	Правила поведения на лыжне.
14	Коньковый ход. Сочетание одновременных ходов.	1		
15	Применение конькового хода в прохождении дистанции	1		
16	Овладение технически сложными приемами. Техника торможения «плугом».	1		
17	Техническая необходимость применения изученных лыжных ходов. Техника торможения «плугом».	1	Торможение «плугом»	
18	Прохождение дистанции 3 км. коньковым ходом	1		
19	Встречная эстафета на лыжах.	1		Правила соревнований
20	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивные игры (волейбол). Стойка игрока.	1		Правила безопасности на уроках волейбола
21	Перемещения стойки приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед	1	Зачет перемещения игрока	
22	Прием и передачи мяча	1	Зачет прием мяча сверху и снизу двумя руками	Игровое задание «делай наоборот»
23	Верхняя подача мяча, игра в волейбол	1	Зачет верхняя подача мяча	
24	Нижняя подача мяча, игра в волейбол	1	Зачет нижняя подача мяча	Правила поведения в спорт. зале
25	Нападающий удар через сетку	1	Нападающий удар через сетку	
26	Прямая нижняя подача, прием подачи.	1		
27	Комбинации из освоенных элементов	1		
28	Тактика позиционного нападения	1		
29	Прямой нападающий удар, игра	1		
30	Игра в волейбол	1		
<b>IV четверть</b>				

1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	1		Техника безопасности на уроках легкой атлетики
2	Бег на короткие дистанции 30м, 60м.	1	Зачет 60м.	Оказание первой мед.помощи при травмах
3	Челночный бег 5*10	1	Зачет челночный бег 5*10	
4	Техника бега на длинные дистанции 5 км	1	Кросс	Бег в медленном темпе без остановок
5	Метание малого мяча на дальность с 25- 27 метров.	1	Зачет метание малого мяча с разбега	Техника безопасности в зоне метания
6	Равномерный бег в сочетании с ходьбой.	1		
7	Прыжки в длину с места	1	Зачет прыжок в длину	
8	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	Зачет прыжок высоту	Техника прыжка в высоту с разбега
9	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	1	Прыжок в высоту	
10	Развитие скоростных качеств.	1		
11	Применение низкого старта в спринтерском беге.	1		
12	Специальные беговые упражнения.	1		
13	Проведение бега на 1000м, на результат.	1	Зачет 1000 метров	
14	Беговые упражнения.			
15	Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления.			
16	Проведение бега на 3000м(мал.) и 2000м.(дев.), на результат.	1	Зачет 1000 метров	
17				
18				
19		1		ОФП
20		1		
21	Эстафета	1	Соревнования	Деления класса на 2 ком.
22	Специально беговые упражнения	1		
23	Эстафетный бег и передача эстафетной палочки в зоне передач.	1	Эстафета	Деление класса на 2 команды.
24	Эстафетный бег и передача палочки.	1		
25	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	1		
26	Техника бега на длинные дистанции 3 км	1	Кросс	Без учета времени
27				