

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа №1 г. Вытегра»**

Согласовано:  
Советом школы  
«31» августа 2021 г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №1 г. Вытегра»  
*Светликова* Л.М. Светликова  
Приказ № 74 от 31 августа 2021 г.

Принято на заседании  
педагогического совета  
« 27 » августа 2021 г.  
Протокол №1

**Рабочая программа  
Физическая культура  
(10-11 классы)**

**Петушкова Лариса Борисовна,**  
учитель физической культуры

Рабочая программа разработана по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень), разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.). Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с последующими изменениями);

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15).

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163.

Рабочая программа ориентирована на УМК:

1. Физическая культура. Базовый уровень 10 — 11 классы : учебник для общеобразоват. учреждений/Погодаев Г.И — 4-е изд. — М.: Дрофа, 2020.

2. Погодаев Г.И. Физическая культура. 10 – 11 классы методическое пособие. — М.: Дрофа, 2020.

Согласно учебному плану в МБОУ «СОШ №1 г. Вытегры» на изучение учебного предмета "Физическая культура" в 10-11 классах отводится 2 часа в неделю, 68 часа в год.

Срок реализации рабочей программы - 2 года.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» предназначены для оценки качества овладения программным материалом и устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть усвоено каждым учащимся, оканчивающим среднюю общеобразовательную школу.

Качество освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе оценивается по трем базовым уровням и представлено соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами освоения курса.

**Личностные результаты** выражаются в индивидуальных качествах учащихся, которые приобретаются в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура». Эти качества проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, умении использовать

ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы отражают:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) 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;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социальноэкономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуально- го здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями, связанными с организацией и проведением занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определением содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно- оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- способность предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спор- том, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;

- умение полно и точно формулировать цели и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить наиболее рациональные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно- оздоровительной и физкультурно- оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы отражают:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к

самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, как и личностные, могут проявляться в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их позитивном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития целей, задач и форм организации физической культуры в обществе;

- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, роли и месте физической культуры в формировании такого образа жизни.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и понятно излагать сведения о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с использованием информационных жестов судьи.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно и доступно объяснять им технику их выполнения;

- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### ***В области эстетической культуры:***

- умение организовать самостоятельные занятия физической культурой, направленные на формирование красивого телосложения и выработку правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия, направленные на формирование культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

### ***В области трудовой культуры:***

- умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;

- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия по профессионально прикладной физической подготовке, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

### ***В области физической культуры:***

- умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- умение составлять планы занятий физической культурой различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от целей и задач занятия, индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **1.3 Планируемые результаты изучения предмета**

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;

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

- соблюдать правила и использовать 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.

## **2) Содержание учебного предмета**

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

### **Базовый уровень**

#### **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.*

### **Тематическое планирование для 10 классов.**

Вид программного материала	Кол-во часов	I полугодие	II полугодие
Теоретический раздел		В процессе урока	
Легкая атлетика	12	6	6
Гимнастика	14	14	0
Кроссовая подготовка	12	0	12
Спортивные игры	24	9	15
Контрольно-оценочный раздел	6	3	3

Методико-практическая часть	В процессе урока		
<b>Всего:</b>	68	32	36

класс	№ Раздела, название	Вопросы воспитания
10-11 класс	<b>Раздел № 1</b> <b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- владеть терминологией легкой атлетики;</li> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу;</li> <li>- знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> <li>- уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
	<b>Раздел № 2</b> <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осознавать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей;</li> <li>- уметь выполнять страховку и само страховку во время занятий;</li> <li>- знать требования техники безопасности во время занятий и выполнения гимнастических упражнений и уметь их применять;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
	<b>Раздел № 3</b> <b>Спортивные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать терминологию избранной игры;</li> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований;</li> <li>- знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;</li> <li>- уметь организовать и проводить подвижные и</li> </ul>

		<p>спортивные игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыком судейства и подготовки мест занятий;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
--	--	--

### Тематическое планирование для 11 классов.

Вид программного материала	Кол-во часов	I полугодие	II полугодие
Теоретический раздел	В	процессе урока	
Легкая атлетика	12	6	6
Гимнастика	14	14	0
Кроссовая подготовка	12	0	12
Спортивные игры	24	9	15
Контрольно-оценочный раздел	6	3	3
Методико-практическая часть	В процессе урока		
<b>Всего:</b>	68	32	36

### 10 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика</b>	
1.	Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Спринтерский бег, эстафетный бег	1
2.	Бег 30 м, прыжок в длину с места.	1

3.	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов	1
5.	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов	1
6.	Метание гранаты (700г)	1
7.	Метание гранаты (700г) на результат	1
8.	Бег на средние дистанции Бег (1500 м).	1
9.	Бег на средние дистанции. Бег (3000 м – м. и 2000 м – д.). ОРУ.	1
	<b>Волейбол</b>	
10.	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
11.	Волейбол. Поддача мяча в разные зоны пл.	1
12.	Волейбол. Поддача мяча в разные зоны пл.	1
13.	Волейбол. Поддача мяча в разные зоны пл.	1
14.	Волейбол. Прием мяча способом снизу	1
15.	Волейбол. Прием мяча способом снизу	1
16.	Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Прием мяча способом снизу, нападающий удар.	1
17.	Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Прием мяча способом снизу, нападающий удар.	1
18.	Волейбол. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	1
	<b>Гимнастика</b>	
19.	Строевые приемы и команды. Висы. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	1
20.	Повороты в движении. Висы. Подъем переворотом в упор	1

	(м.) Подъем переворотом махом (д.).	
21.	Размыкания и смыкания в строю. Висы. Подъем переворотом силой, спад назад (м.) Подъем переворотом махом (д.).	1
22.	Подтягивание на высокой перекладине (м), Развитие силовых способностей.	1
23.	Лазанья по гимнастической стенке. Опорный прыжок ноги врозь (м); Упражнения в равновесии. Прыжок боком (д.).	1
24.	Лазанья по вертикальному канату. Опорный прыжок ноги врозь (м); Упражнения в равновесии. Прыжок боком (д.).	1
25.	Групповое лазанье: по лестнице, по канату. Опорный прыжок ноги врозь (м); Прыжок боком (д.).	1
26.	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове. Стойка на руках (с помощью). «Мост» из положения стоя.	1
27.	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках (м.). Кувырок вперед прыжком (д.).	1
28.	Акробатика Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок назад в полушпагат, перекаты прогнувшись в сторону(д.).	1
29.	Акробатика. Кувырок вперед вдвоем (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	1
30.	Акробатика, комплекс из 8 упражнений.	1
31.	Акробатика, комплекс из 8 упражнений. Подтягивание на перекладине.	1
32.	Ритмическая гимнастика.	1
	<b>Баскетбол</b>	
33.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Гигиенические требования и меры безопасности Перемещение в стойке защитника вперёд, назад, в стороны. ОПФ учебная игра	1
34.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
35.	Передача мяча двумя руками от груди. Сочетание передвижений, остановок, поворотов вместе с ведением	1

	мяча.	
36.	Передача мяча двумя руками от груди. Сочетание передвижений, остановок, поворотов вместе с ведением мяча.	1
37.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и преодолением препятствий	1
38.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине	1
39.	Баскетбол Остановка во время ведения: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперёд, назад.	1
40.	Баскетбол Остановка во время ведения: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперёд, назад. Баскетбол. Учебная игра	1
41.	Баскетбол Учебная игра «Техника защиты»	1
42.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
43.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной»	1
44.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной»	1
	<b>Футбол</b>	
45.	Футбол. Правила и техника безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения.	1
46.	Футбол. Остановка мяча ногой, грудью, головой.	1
47.	Футбол. Овладение элементами техники футбола. Освоение техники удара по мячу.	1
48.	Футбол. Освоение техники удара по мячу, ведение мяча.	1
49.	Футбол. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.	1
50.	Футбол учебная игра.	1

	<b>Кроссовая подготовка</b>	
51.	Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (15 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
52.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (15 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
53.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (15 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
54.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (15 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
55.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (15 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
56.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий в равномерном темпе (20 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
57.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий в равномерном темпе (20 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
58.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий в равномерном темпе (20 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
59.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий в равномерном темпе (20 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
60.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий в равномерном темпе (20 мин).  Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
61.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий в равномерном темпе (20 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
62.	Бег по пересеченной местности, Бег на результат (3000 м –	1

	<i>м., 2000 м – д.).</i>	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	
63.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
64	Бег на результат ( <i>100 м</i> ). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
65	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
66	Тройной прыжок.	1
67	Метание гранаты ( <i>700г</i> ) Бег на средние дистанции. Бег ( <i>1500 м</i> ).	1
68	Бег 2000м	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Пробегание отрезков 40 м.	1
2.	Бег по дистанции, финиширование. Техника передачи эстафетной палочки.	1
3.	Бег 60 м. Техника передачи эстафетной палочки.	1
4.	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	1
5.	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1
6.	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель	1
7.	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель.	1
8.	Кросс 2000 м(девушки), 3000 м(юноши)	1
9.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
10.	Ловля и передачи мяча	1
11.	Ведение мяча	1
12.	Броски мяча в кольцо после ведения	1
13.	Вырывание и выбивание мяча	1
14.	Тактика игры в защите	1
15.	Тактика игры в нападении	1
16.	Учебная игра 3х3, 5х5	1
17.	Учебная игра 3х3, 5х5	1
18.	Техника безопасности на уроках гимнастики	1
19.	Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Девушки: кувырок назад в полушпагат	1

20.	Юноши: стойка на руках с помощью. Девушки: с моста переход на одно колено	1
21.	Юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: Кувырки вперед и назад слитно; стойка на лопатках.	1
22.	Акробатическая комбинация	1
23.	Перекладина, брусья. Юноши: подъем в упор силой. Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь	
24.	Юноши: вис согнувшись, прогнувшись, вис на подколенках, опускание в упор присев. Девушки: переворот в упор махом и толчком	1
25.	Юноши: Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: упор присев на одной ноге, соскок махом	1
26.	Соединение на перекладине и брусьях из 2-3 элементов	1
27.	Опорный прыжок. Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см. Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1
28.	Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см. Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1
29.	Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см. Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1
30.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1
31.	Наклон вперед из положения стоя	1
32.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 1км	1
33.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1км	1
34.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	1
35.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	1

36.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км	1
37.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2км	1
38.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км	1
39.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км	1
40.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км	1
41.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км	1
42.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км	1
43.	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км	1
44.	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км.	1
45.	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км	1
46.	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км	1
47.	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км	1
48.	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км	1
49.	Торможение плугом. Прохождение дистанции до 6км	1
50.	Поворот плугом, переступанием. Прохождение дистанции до 6км	1
51.	Лыжные гонки на 3 км	1
52.	Техника безопасности на уроках волейбола Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1

53.	Основная стойка, передвижение	1
54.	Прямая нижняя подача через сетку	1
55.	Прямая верхняя подача через сетку	1
56.	Прием и передача мяча снизу	1
57.	Прием и передача мяча сверху	1
58.	Атакующий удар через сетку	1
59.	Учебная игра	1
60.	Учебная игра	1
61.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
62.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
63.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
64.	Бег 60 м	1
65.	Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Равномерный бег до 2 км	1
66.	Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность(юноши). Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность. Равномерный бег до 2 км.	1
67.	Кросс 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	1
68.	Подведение итогов года.	1