

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 32 имени Сергея Ткачева»

Рассмотрено и рекомендовано
к утверждению на заседании учителей
физической культуры и ОБЖ

Протокол № 1 от 22 мая 2019 г.



Утверждаю
Директор

О.В.Федорахина

Протокол педагогического
Совета № 1 от 30.08.2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предмет **Физическая культура**
10 – 11 классы

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования

Учитель Алексютина С.Г., учитель физической культуры

Программа **Физическая культура. Рабочие программы. 10-11 класс**

Предметная линия учебников В.И.Ляха

Издательство Москва, «Просвещение», 2015

Тольятти, 2019г.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура на уровне среднего общего образования

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

формирование гражданской позиции 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;

готовность к служению Отечеству, его защите;

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;

сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

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

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

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;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

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

Метапредметные результаты

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;

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

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;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

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;

умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

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

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

умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

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-массовое движение в мире и в Российской Федерации;

характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших 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 физического 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 снарядах 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 переменными 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, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

II. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика)

и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной

(физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног;

различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели;

кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.);

эстафеты с преодолением полос препятствий.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

III. Тематическое планирование

Таблица 1.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		10 класс	11 класс
1	Базовая часть	90	90
.1.1	Основы знаний о физической культуре	7	7
.1.2	Спортивные игры	20	20
.1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
.1.4	Лёгкая атлетика	20	20
.1.5	Лыжная подготовка	17	17
.1.6	Футбол	8	8
.1.7	Плавание		
2	Вариативная часть	15	15
.2.1	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями	6	6
.2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта	9	9

Тематическое планирование уроков

10 класс

Таблица 2.

	Тема урока	Кол-во часов
<i>Основы знаний о физической культуре (3ч)</i>		
1	Правовые основы физической культуры и спорта	1
2	Понятие о физической культуре личности	1
3	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1
<i>Легкая атлетика - 15 часов</i>		
4	Инструктаж по охране труда и ТБ на занятиях легкой атлетикой	1
5	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Высокий и низкий старт.	1
6	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон	2
7	Финальное усилие. Эстафетный бег. Длительный бег до 20 минут	2
8	Развитие скоростных способностей. Финальное усилие.	1
9	Развитие выносливости.	1
10	Прыжки в длину с места. Развитие силовых и координационных способностей.	2
11	Прыжок в длину с разбега.	1
12	Прыжок в длину с разбега.	1
13	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
14	Метание гранаты на дальность.	2
15	Метание гранаты на дальность.	1
<i>Баскетбол - 18 часов</i>		
16	ТБ на занятиях баскетболом. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2
17	Ловля и передача мяча.	2
18	Ведение мяча на месте и в движении	1
19	Передача мяча в движении	1
20	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
21	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек	1
22	Бросок мяча с места и в движении.	1
23	Штрафной бросок.	2
24	Тактика игровых действий	2
25	Быстрый прорыв	2
26	Техника защитных действий.	1
27	Зонная система защиты. Броски мяча в кольцо после ведения	2
<i>Гимнастика с основами акробатики - 15 часов</i>		
28	Основы знаний. ТБ на занятиях гимнастикой	1
29	Акробатические упражнения. Развитие силовых качеств	2
30	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	2
31	Акробатические упражнения	1
32	Упражнения в висах и упорах	1
33	Упражнения в висах и упорах	2
34	Совершенствование упражнений в висах и упорах	1
35	Опорные прыжки	5
<i>Лыжная подготовка - 16 часов</i>		
36	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	2

37	Техника лыжных ходов. Переход с одного хода на другой.	2
38	Преодоление подъёмов и спусков Лыжная подготовка	2
39	Лыжная подготовка. Техника изученных ходов	2
40	Лыжная подготовка. Развитие выносливости	2
41	Лыжная подготовка.	2
42	Лыжная подготовка. Преодоление подъёмов и препятствий	2
43	Лыжная подготовка.	2
Волейбол - 13 часов		
44	ТБ на занятиях волейболом. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
45	Прием и передача мяча. Правила игры в волейбол.	1
46	Прием мяча после подачи. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1
47	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.	1
48	Техника нападающего удара.	1
49	Техника защитных действий. Нападающий удар	1
50	Тактика игры. Техника защитных действий.	1
51	Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	1
52	Техника защитных действий.	1
53	Техника защитных действий. Нападающий удар	1
54	Учебная игра	3
Футбол - 8 часов		
55	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
56	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	1
57	Техника ведения футбольного мяча	1
58	Элементы техники перемещений и владения мячом	1
59	Техника защитных действий	1
60	Совершенствование тактики игры в футбол	1
61	Совершенствование техники и тактики игры в футбол	1
62	Совершенствование техники и тактики игры в футбол.	1
Легкая атлетика - 14 часов		
63	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения.	1
64	Преодоление горизонтальных препятствий	1
65	Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег	1
66	Техника длительного бега в попеременном темпе	1
67	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	2
68	Прыжок в длину с разбега.	3
69	Метание. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	2
70	Метание гранаты на дальность.	1
71	Развитие выносливости.	1
72	Бег с переменной скоростью Подведение итогов за учебный год.	1

11 класс

Таблица 3.

	Тема урока	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре (3ч)		
1	Правовые основы физической культуры и спорта	1
2	Понятие о физической культуре личности	1

3	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1
	<i>Легкая атлетика - 15 часов</i>	
4	Инструктаж по охране труда и ТБ на занятиях легкой атлетикой	1
5	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Высокий и низкий старт.	1
6	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон	2
7	Финальное усилие. Эстафетный бег. Длительный бег до 20 минут	2
8	Развитие скоростных способностей. Финальное усилие.	1
9	Развитие выносливости.	1
10	Прыжки в длину с места. Развитие силовых и координационных способностей.	2
11	Прыжок в длину с разбега.	1
12	Прыжок в длину с разбега.	1
13	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
14	Метание гранаты на дальность.	2
15	Метание гранаты на дальность.	1
	<i>Баскетбол - 18 часов</i>	
16	ТБ на занятиях баскетболом. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2
17	Ловля и передача мяча.	2
18	Ведение мяча на месте и в движении	1
19	Передача мяча в движении	1
20	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
21	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек	1
22	Бросок мяча с места и в движении.	1
23	Штрафной бросок.	2
24	Тактика игровых действий	2
25	Быстрый прорыв	2
26	Техника защитных действий.	1
27	Зонная система защиты. Броски мяча в кольцо после ведения	2
	<i>Гимнастика с основами акробатики - 15 часов</i>	
28	Основы знаний. ТБ на занятиях гимнастикой	1
29	Акробатические упражнения. Развитие силовых качеств	2
30	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	2
31	Акробатические упражнения	1
32	Упражнения в висах и упорах	1
33	Упражнения в висах и упорах	2
34	Совершенствование упражнений в висах и упорах	1
35	Опорные прыжки	5
	<i>Лыжная подготовка - 16 часов</i>	
36	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	2
37	Техника лыжных ходов. Переход с одного хода на другой.	2
38	Преодоление подъёмов и спусков Лыжная подготовка	2
39	Лыжная подготовка. Техника изученных ходов	2
40	Лыжная подготовка. Развитие выносливости	2
41	Лыжная подготовка.	2
42	Лыжная подготовка. Преодоление подъёмов и препятствий	2
43	Лыжная подготовка.	2
	<i>Волейбол - 13 часов</i>	
44	ТБ на занятиях волейболом. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
45	Прием и передача мяча. Правила игры в волейбол.	1

46	Прием мяча после подачи. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1
47	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.	1
48	Техника нападающего удара.	1
49	Техника защитных действий. Нападающий удар	1
50	Тактика игры. Техника защитных действий.	1
51	Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	1
52	Техника защитных действий.	1
53	Техника защитных действий. Нападающий удар	1
54	Учебная игра	3
	Футбол - 8 часов	
55	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
56	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	1
57	Техника ведения футбольного мяча	1
58	Элементы техники перемещений и владения мячом	1
59	Техника защитных действий	1
60	Совершенствование тактики игры в футбол	1
61	Совершенствование техники и тактики игры в футбол	1
62	Совершенствование техники и тактики игры в футбол.	1
	Легкая атлетика - 14 часов	
63	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения.	1
64	Преодоление горизонтальных препятствий	1
65	Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег	1
66	Техника длительного бега в попеременном темпе	1
67	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	2
68	Прыжок в длину с разбега.	3
69	Метание. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	2
70	Метание гранаты на дальность.	1
71	Развитие выносливости.	1
72	Бег с переменной скоростью Подведение итогов за учебный год.	1