

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №5»**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО  
*Сазанова* / *Сазанова*  
Протокол № 1 от «30» 08 2016 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
*Колчина* Т.А. Колчина  
«31» 08 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
«Средняя школа №5»  
*Серова* Т.П. Серова  
Приказ № 61/п от 31.08.2016



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Название предмета **Физическая культура**

Уровень образования среднее общее

Класс 10-11

## Результаты освоения учебного предмета.

### Знания, умения, навыки

#### По окончании 10 класса обучающиеся должны:

##### *Знать:*

1. Роль и значение физической культуры физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;
2. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными физическими упражнениями;
3. Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

##### *Уметь:*

1. Проводить самостоятельные занятия с общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
2. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
3. Осуществлять приёмы по страховке и само страховке во время занятий, приёмы массажа и самомассажа;
4. Организовывать занятия физическими упражнениями с младшими школьниками;
5. Составлять планы – конспекты индивидуальных комплексов и систем занятий;
6. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### По окончании средней школы обучающиеся должны:

##### *Знать:*

1. Роль и значение физической культуры физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;
2. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

3. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными физическими упражнениями;
4. Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
5. Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

1. Проводить самостоятельные занятия с общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
2. Осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
3. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
4. Осуществлять приёмы по страховке и само страховке во время занятий, приёмы массажа и самомассажа;
5. Организовывать занятия физическими упражнениями с младшими школьниками;
6. Составлять планы – конспекты индивидуальных комплексов и систем занятий;
7. Определять дозировку физической нагрузки и эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
8. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Глава II. Содержание учебного предмета.**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках (1—4 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

*Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной

деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; 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 «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.

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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 из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая 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, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*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 (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм 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 и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

*Закрепление навыков закаливания.* Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

*Закрепление приемов саморегуляции.* Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

*Закрепление приемов самоконтроля.* Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

## **Спортивные игры**

### ***Баскетбол***

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
- Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).
- Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

- 
- 
- Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
- Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
- Игра по упрощенным правилам баскетбола.
- Игра по правилам.

### ***Волейбол***

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
- Варианты техники приема и передач мяча.
- Варианты подач мяча.
- Варианты нападающего удара через сетку.
- Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.
- Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
- Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

#### *Юноши и девушки*

- Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
- Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.
- С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.  
Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.
- Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.
- Вис прогнувшись, вис согнувшись, подтягивание на согнутых руках.
- Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.).

- 
- Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).
- Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.
- Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.
- Комбинации из ранее освоенных элементов.
- Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

*На развитие физических качеств:*

- Лазанье по канату без помощи ног и по канату с помощью ног на скорость.  
Лазанье гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.  
Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
- Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.
- Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча
- Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.  
Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

*На знания о физической культуре.*

- Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.
- На овладение организаторскими умениями.
- Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.  
Проведение занятий с младшим и школьниками.
- Самостоятельные занятия.
- Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.  
Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

## Легкая атлетика и кроссовая подготовка

- Высокий и низкий старт до 40 м.
- Стартовый разгон.
- Бег на результат на 100 м.
- Эстафетный бег.
- Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин.  
Бег на 3000 м.  
Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин.
- Бег на 2000 м.
- Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.
- Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.
- Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.
- Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м.
- Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.
- Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м.
- Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.
- Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

### *На развитие физических качеств*

Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

- Длительный бег до 20 мин.
- Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

- 
- Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.
- Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками

*На знания о физической культуре*

- Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований
- Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками *Самостоятельные занятия*
- Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

### Глава III. Тематическое планирование 10 класс (102 часа)

№ п/п	№ урока	Темы уроков	Кол-во часов
		<b>Раздел «Легкая атлетика», I четверть</b>	<b>12</b>
1	1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт. Бег с ускорением до 40м.	1
2	2	Встречная эстафета с этапом в 20м. Бег 30м. Равномерный бег до 5 мин с одним ускорением до 100м.	1
3	3	Низкий старт и стартовый разгон. Равномерный бег до 8 мин с двумя ускорениями по 50-60м. Эстафетный бег.	1
4	4	Прыжок в длину с места. Бег 60м. Эстафетный бег.	1
5	5	Метание мяча весом 150 гр. вдаль с места. Бег 100м. Линейная эстафета с этапом до 40м.	1
6	6	Метание мяча весом 150 гр. вдаль с разбега. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	1

7	7	Челночный бег. Бросок набивного мяча весом до 3 кг из различных и.п. Равномерный бег до 10 минут.	1
8	8	Кросс 800м-дев, 1000м - юноши. Метание гранаты вдаль с места.	1
9	9	Метание гранаты вдаль с 3 шагов разбега. Полоса препятствий . Равномерный бег до 12 минут.	1
10	10	Кросс по пересеченной местности до 3 км.	1
11	11	Равноускоренный шестиминутный бег.	1
12	12	Бег 2000м – девочки, 3000м - мальчики.	1
		<b>Раздел «Баскетбол», I четверть</b>	<b>12</b>
13	13	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Передача, ловля и ведение мяча с сопротивлением противника.	1
14	14	Ловля мяча после отскока от щита с последующим добиванием по кольцу.	1
15	15	Штрафной бросок. Эстафета с баскетбольными мячами.	1
16	16	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Учебная игра.	1
17	17	Бросок мяча по кольцу после передачи, ведения, перехвата. Учебная игра.	1
18	18	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
		Бросок мяча по кольцу в прыжке. Учебная игра.	1
19	19	Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра.	1
20	20	Взаимодействие трёх игроков. Учебная игра.	1
21	21	Учебная игра с заданиями защиты и нападения.	1
22	22	Учебная игра с заданиями защиты и нападения.	1
23	23	Учебная игра с заданиями защиты и нападения.	1
24	24	Учебная игра с заданиями защиты и нападения.	1
		<b>Раздел «Гимнастика», II четверть</b>	<b>24</b>
25	1	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Перекаты, кувырки, стойки.	1
26	2	Стойка на лопатках перекатом назад из седа с прямыми ногами. Длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см.	1
27	3	Сед углом. Стойка на голове и руках силой. Эстафеты.	1
28	4	Стойка на кистях. «Мост» стоя с поворотом в упор присев.	1
29	5	Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком.	1
30	6	Акробатическая комбинация. Эстафеты.	1
31	7	Вис прогнувшись и выход в сед на перекладине. Полушпагат на бревне.	1

32	8	Соскок с бревна прогнувшись ноги врозь. Оборот вперед из седа верхом правой (левой) на перекладине.	1
33	9	Оборот назад из седа верхом правой (левой) на перекладине. Прыжок толчком 2-х со сменой ног на бревне.	1
34	10	Комбинации на бревне и перекладине.	1
35	11	Лазанье по канату в 2(3) приёма. Прыжки со скакалкой.	1
36	12	Подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок.	1
37	13	Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Подъём в упор силой.	1
38	14	Толчком двух ног вис углом. Угол в упоре.	1
39	15	Стойка на плечах из седа ноги врозь. Танцевальные упражнения с лентами.	1
40	16	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Танцевальные упражнения с мячами.	1
41	17	Лазанье по канату без помощи ног. Комбинация на брусках.	1
42	18	Прыжки со скакалкой за 1 минуту. Лазанье по канату на скорость.	1
43	19	Опорный прыжок: ю – ноги врозь через коня в длину (115-120см); д – прыжок углом через коня в ширину (110см).	1
44	20	Опорный прыжок: ю – ноги врозь через коня в длину (115-120см); д – прыжок углом через коня в ширину (110см).	1
45	21	Полоса препятствий.	1
46	22	Эстафеты с включением гимнастических элементов.	1
47	23	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
48	24	Круговая тренировка	1
		<b>Раздел «Лыжная подготовка», III четверть</b>	<b>21</b>
49	1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1
50	2	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.	1
51	3	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1км на результат.	1
52	4	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.	1
53	5	Попеременный 4-шажный ход. Встречная эстафета с передачей палок с этапом до 120м.	1
54	6	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
55	7	Коньковый ход. Прохождение дистанции 2км на результат.	1
56	8	Горнолыжная техника на склоне до 60°. Эстафеты.	1
57	9	Преодоление контруклона. Прохождение 3км.	1
58	10	Преодоление подъёмов и препятствий на склоне до 60°. Прохождение дистанции до 4 км.	1
59	11	Горнолыжная техника на склоне до 60°. Эстафеты.	1
60	12	Прохождение дистанции до 4 км со средней скоростью.	1
61	13	Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью.	1

62	14	Тактика лыжника, применение её на дистанции. Передвижение на лыжах до 5(6) км со средней скоростью.	1
63	15	Тактика лыжника, применение её на дистанции. Передвижение на лыжах до 5(6) км со средней скоростью.	1
64	16	Тактика лыжника, применение её на дистанции. Передвижение на лыжах до 5(6) км со средней скоростью.	1
65	17	Катание с горок в разных стойках. Прохождение дистанции 2 км на результат.	1
66	18	Передвижение на лыжах до 5км. Круговая эстафета.	1
67	19	Передвижение на лыжах до 5км. Круговая эстафета.	1
68	20	Прохождение дистанции 3 км на результат.	1
69	21	Прохождение дистанции 5 км (юн) на результат, дев без учета времени	1
		<b>Раздел «Волейбол», III четверть</b>	<b>9</b>
70	22	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча над собой, сверху, через сетку и прием мяча снизу в парах. Учебная игра.	1
71	23	Передача мяча над собой, сверху, через сетку и прием мяча снизу в тройках. Учебная игра.	1
72	24	Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку. Учебная игра.	1
73	25	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра.	1
74	26	Приём мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	1
75	27	Нападающий удар и одиночное блокирование мяча. Учебная игра.	1
76	28	Нападающий удар и групповое блокирование мяча. Учебная игра.	1
77	29	Верхняя прямая подача. 2. Учебная игра.	1
78	30	Верхняя прямая подача в заданную часть площадки. Учебная игра.	1
		<b>Раздел «Волейбол», IV четверть</b>	<b>4</b>
79	1	1.Правила техники безопасности на уроках волейбола. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1
80	2	Одиночное и групповое блокирование мяча. Учебная игра.	1
81	3	Страховка при блокировании мяча. Учебная игра.	1
82	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	1
		<b>Раздел «Легкая атлетика», IV четверть</b>	<b>20</b>
83	5	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Прыжок в высоту с 3 шагов разбега способом «перешагивание».	1
84	6	Строевые упражнения. Прыжок в высоту с 5 шагов разбега способом «перешагивание».	1
85	7	Строевые упражнения. Прыжок в высоту с 7 шагов разбега способом «перешагивание».	1
86	8	Строевые упражнения. Прыжок в высоту с 9 шагов разбега способом «перешагивание».	1
87	9	Строевые упражнения. Прыжок в высоту с 9 шагов разбега способом «перешагивание».	1

88	10	Строевые упражнения. Прыжок в высоту с 9 шагов разбега способом «перешагивание».	1
89	11	Высокий старт. Бег с ускорением до 40м. Встречная эстафета с этапом в 20м	1
90	12	Бег 30м. Равномерный бег до 5 мин с одним ускорением до 100м.	1
91	13	Низкий старт и стартовый разгон. Равномерный бег до 8 мин с двумя ускорениями по 50-60м. Эстафетный бег.	1
92	14	Линейная эстафета с этапом до 50м. Подтягивание.	1
93	15	Полоса препятствий. Прыжок в длину с места.	1
94	16	Бег 60м. Полоса препятствий.	1
95	17	Метание мяча весом 150 гр. вдаль с места. Бег 100м. Линейная эстафета с этапом до 40м.	1
96	18	Метание мяча весом 150 гр. вдаль с разбега. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	1
97	19	Челночный бег. Бросок набивного мяча весом до 3 кг из различных и.п. Равномерный бег до 10 минут.	1
98	20	Кросс 800м-дев, 1000м - юноши. Метание гранаты вдаль с места.	1
99	21	Метание гранаты вдаль с 3 шагов разбега. Полоса препятствий. Равномерный бег до 12 минут.	1
100	22	Кросс по пересеченной местности до 3 км.	1
101	23	Равноускоренный шестиминутный бег.	1
102	24	Бег 2000м – девочки, 3000м - мальчики.	1

### Тематическое планирование 11 класс (99 часов)

№ п/п	№ урока	Темы уроков	Колво часов
		<b>Раздел «Легкая атлетика», I четверть</b>	<b>12</b>
1	1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт. Бег с ускорением до 40м.	1
2	2	Встречная эстафета с этапом в 20м. Бег 30м. Равномерный бег до 5 мин с одним ускорением до 100м.	1
3	3	Низкий старт и стартовый разгон. Равномерный бег до 8 мин с двумя ускорениями по 50-60м. Эстафетный бег.	1
4	4	Прыжок в длину с места. Бег 60м. Эстафетный бег.	1
5	5	Метание мяча весом 150 гр. вдаль с места. Бег 100м. Линейная эстафета с этапом до 40м.	1
6	6	Метание мяча весом 150 гр. вдаль с разбега. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	1
7	7	Челночный бег. Бросок набивного мяча весом до 3 кг из различных и.п. Равномерный бег до 10 минут.	1
8	8	Кросс 800м-дев, 1000м - юноши. Метание гранаты вдаль с места.	1

9	9	Метание гранаты вдаль с 3 шагов разбега. Полоса препятствий . Равномерный бег до 12 минут.	1
10	10	Кросс по пересеченной местности до 3 км.	1
11	11	Равноускоренный шестиминутный бег.	1
12	12	Бег 2000м – девочки, 3000м - мальчики.	1
		<b>Раздел «Баскетбол», I четверть</b>	<b>12</b>
13	13	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Передача, ловля и ведение мяча с сопротивлением противника.	1
14	14	Ловля мяча после отскока от щита с последующим добиванием по кольцу.	1
15	15	Штрафной бросок. Эстафета с баскетбольными мячами.	1
16	16	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Учебная игра.	1
17	17	Бросок мяча по кольцу после передачи, ведения, перехвата. Учебная игра.	1
18	18	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
		Бросок мяча по кольцу в прыжке. Учебная игра.	1
19	19	Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра.	1
20	20	Взаимодействие трёх игроков. Учебная игра.	1
21	21	Учебная игра с заданиями защиты и нападения.	1
22	22	Учебная игра с заданиями защиты и нападения.	1
23	23	Учебная игра с заданиями защиты и нападения.	1
24	24	Учебная игра с заданиями защиты и нападения.	1
		<b>Раздел «Гимнастика», II четверть</b>	<b>24</b>
25	1	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Перекаты, кувырки, стойки.	1
26	2	Стойка на лопатках перекатом назад из седа с прямыми ногами. Длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см.	1
27	3	Сед углом. Стойка на голове и руках силой. Эстафеты.	1
28	4	Стойка на кистях. «Мост» стоя с поворотом в упор присев.	1
29	5	Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком.	1
30	6	Акробатическая комбинация. Эстафеты.	1
31	7	Вис прогнувшись и выход в сед на перекладине. Полушпагат на бревне.	1
32	8	Соскок с бревна прогнувшись ноги врозь. Оборот вперед из седа верхом правой (левой) на перекладине.	1
33	9	Оборот назад из седа верхом правой (левой) на перекладине. Прыжок толчком 2-х со сменой ног на бревне.	1
34	10	Комбинации на бревне и перекладине.	1
35	11	Лазанье по канату в 2(3) приёма. Прыжки со скакалкой.	1
36	12	Подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок.	1
37	13	Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Подъём в упор силой.	1
38	14	Толчком двух ног вис углом. Угол в упоре.	1

39	15	Стойка на плечах из седа ноги врозь. Танцевальные упражнения с лентами.	1
40	16	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Танцевальные упражнения с мячами.	1
41	17	Лазанье по канату без помощи ног. Комбинация на брусьях.	1
42	18	Прыжки со скакалкой за 1 минуту. Лазанье по канату на скорость.	1
43	19	Опорный прыжок: ю – ноги врозь через коня в длину (115-120см); д – прыжок углом через коня в ширину (110см).	1
44	20	Опорный прыжок: ю – ноги врозь через коня в длину (115-120см); д – прыжок углом через коня в ширину (110см).	1
45	21	Полоса препятствий.	1
46	22	Эстафеты с включением гимнастических элементов.	1
47	23	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
48	24	Круговая тренировка	1
		<b>Раздел «Лыжная подготовка», III четверть</b>	<b>21</b>
49	1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1
50	2	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.	1
51	3	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1км на результат.	1
52	4	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.	1
53	5	Попеременный 4-шажный ход. Встречная эстафета с передачей палок с этапом до 120м.	1
54	6	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
55	7	Коньковый ход. Прохождение дистанции 2км на результат.	1
56	8	Горнолыжная техника на склоне до 60°. Эстафеты.	1
57	9	Преодоление контруклона. Прохождение 3км.	1
58	10	Преодоление подъёмов и препятствий на склоне до 60°. Прохождение дистанции до 4 км.	1
59	11	Горнолыжная техника на склоне до 60°. Эстафеты.	1
60	12	Прохождение дистанции до 4 км со средней скоростью.	1
61	13	Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью.	1
62	14	Тактика лыжника, применение её на дистанции. Передвижение на лыжах до 5(6) км со средней скоростью.	1
63	15	Тактика лыжника, применение её на дистанции. Передвижение на лыжах до 5(6) км со средней скоростью.	1
64	16	Тактика лыжника, применение её на дистанции. Передвижение на лыжах до 5(6) км со средней скоростью.	1
65	17	Катание с горок в разных стойках. Прохождение дистанции 2 км на результат.	1
66	18	Передвижение на лыжах до 5км. Круговая эстафета.	1
67	19	Передвижение на лыжах до 5км. Круговая эстафета.	1
68	20	Прохождение дистанции 3 км на результат.	1
69	21	Прохождение дистанции 5 км (юн) на результат, дев без учета времени	1

		<b>Раздел «Волейбол», III четверть</b>	<b>9</b>
70	22	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча над собой, сверху, через сетку и прием мяча снизу в парах. Учебная игра.	1
71	23	Передача мяча над собой, сверху, через сетку и прием мяча снизу в тройках. Учебная игра.	1
72	24	Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку. Учебная игра.	1
73	25	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра.	1
74	26	Приём мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	1
75	27	Нападающий удар и одиночное блокирование мяча. Учебная игра.	1
76	28	Нападающий удар и групповое блокирование мяча. Учебная игра.	1
77	29	Верхняя прямая подача. 2. Учебная игра.	1
78	30	Верхняя прямая подача в заданную часть площадки. Учебная игра.	1
		<b>Раздел «Волейбол», IV четверть</b>	<b>4</b>
79	1	1.Правила техники безопасности на уроках волейбола. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1
80	2	Одиночное и групповое блокирование мяча. Учебная игра.	1
81	3	Страховка при блокировании мяча. Учебная игра.	1
82	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	1
		<b>Раздел «Легкая атлетика», IV четверть</b>	<b>20</b>
83	5	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Прыжок в высоту с 3 шагов разбега способом «перешагивание».	1
84	6	Строевые упражнения. Прыжок в высоту с 5 шагов разбега способом «перешагивание».	1
85	7	Строевые упражнения. Прыжок в высоту с 7 шагов разбега способом «перешагивание».	1
86	8	Строевые упражнения. Прыжок в высоту с 9 шагов разбега способом «перешагивание».	1
87	9	Высокий старт. Бег с ускорением до 40м. Равномерный бег до 5 мин с одним ускорением до 100м.	1
88	10	Низкий старт и стартовый разгон. Равномерный бег до 5 мин с двумя ускорениями по 50-60м. Эстафетный бег.	1
89	11	Линейная эстафета с этапом до 50м. Бег 30м. Подтягивание.	1
90	12	Встречная эстафета с этапом в 20м. Прыжок в длину с места.	1
91	13	Бег 60м. Полоса препятствий. Челночный бег.	1
92	14	Метание мяча весом 150 гр. вдаль с места. Бег 100м. Линейная эстафета с этапом до 40м.	1
93	15	Метание мяча весом 150 гр. вдаль с разбега. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	1
94	16	Бросок набивного мяча весом до 3 кг из различных и.п. Равномерный бег до 10 минут.	1
95	17	Кросс 800м-дев, 1000м - юноши. Метание гранаты вдаль с места.	1
96	18	Метание гранаты вдаль с 3 шагов разбега. Полоса препятствий. Равномерный бег до 12 минут.	1

97	19	Кросс по пересеченной местности до 3 км.	1
98	20	Равноускоренный шестиминутный бег.	1
99	21	Бег 2000м – девочки, 3000м - мальчики.	1