

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 13 имени Героя Советского Союза Ф.В. Санчирова»
городского округа Самара

«ОБСУЖДЕНО»

Председатель МО учителей
естественно-научного цикла


Л.М. Ошкордина

20.06.2017 г.

«ПРОВЕРЕНО»

заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе


Н.Б. Бирюкова

20.06.2017 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ
Школы №13 г.о. Самара


И.Ф. Токмань
(Приказ № 305-од
от «23» августа 2017 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре

уровень программы среднее общее образование

10-11 классы

Составители: Фатулев Сергей Павлович
Семенов Дмитрий Владимирович

Самара 2017 г.

Паспорт программы

Класс	10	11
Предмет	Физическая культура	
Уровень программы	Базовый	
Количество часов в неделю	3	3
Количество часов в год	102	102
Количество часов 10-11 кл.:	204	
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	ФК ГОС	
Рабочая программа составлена на основе программы	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. В.И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 класс, Просвещение, 2010 г.	
Учебник	Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.	
Дидактический материал		

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы по физической культуре (базовый уровень). Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности.

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физ. воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упр. и базовыми видами спорта.

- освоение системы знаний о занятиях физ. культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и соц. ориентации.

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физ. упр.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). В связи с учетом особенностей образовательного учреждения, материально-технической базы, часы раздела «Плавание» заменены лыжной подготовкой, а также распределены для занятий спортивными играми и легкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений

обеспечивается развитие жизненно необходимых физ. качеств, умения и навыков.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Целью обучения предмета «Физическая культура» является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи учебной программы направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими

упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Программа рассчитана на два учебных года и занимает 204 часа.

По ОБУП на изучение физической культуры в 10 – 11 классах отводится по 3 часа в неделю (в каждом классе).

По школьному учебному плану на изучение физической культуры в 10 – 11 классах отводится по 3 часа в неделю (в каждом классе).

Всего на изучение предмета в 10 – 11 классах отводится 102 часа в год в каждом классе.

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

№	Программный материал	Количество часов			
		Классы			
		10 (ю)	10 (д)	11 (ю)	11 (д)
1.	Основы знаний о физической	В процессе урока			
2.	Легкая атлетика	20	20	20	20
3.	Гимнастика	21	21	21	21
4.	Волейбол	16	16	16	16
5.	Лыжная подготовка	30	30	30	30
6.	Баскетбол	15	15	15	15
	Итого	102	102	102	102

Содержание учебного курса

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Знания физической культуры.

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Требования к уровню подготовки обучающихся по ФБУП-2004

(знать, понимать, уметь)

Требования к уровню подготовки обучающихся 10 классов:

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании десятого класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

Значение физической культуры в развитии общества и человека, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

Значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека.

Профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью;

приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;

приемы массажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,1	5,6
	Бег 100 м, с	14,6	17,8
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	13	-
	Прыжок в длину с места, см	210	170
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	-	12

К выносливости	Кроссовый бег 3 км, м	14 мин 50 с	-
	Кроссовый бег 3 км, м	-	11 мин 00 с

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Юноши			Девушки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3 x10 м, сек	7,8	8,4	9,5	8,0	8,6	10,0
Бег 30 м, секунд	4,2	4,6	5,2	4,9	5,4	6,2
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
Бег 100 м, секунд	13,6	14,2	15,0	16,5	17,0	17,8
Бег 2000 м, мин	-	-	-	10,0 0	10,5 0	11,40
Бег 3000 м, мин	12,50	13,3 0	14,3 0	-	-	-
Прыжки в длину с места	240	225	205	195	180	165
Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	20	18	10
Подъем туловища за 30 сек. из положения, лежа, руки за голов.	35	30	25	30	25	15
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	80	70	55	85	75	60

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (фанату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (10 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 20 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и

комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно

определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Требования к уровню подготовки обучающихся 11 классов:

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приемы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	10	-
	Прыжок в длину с места, см		
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	215	170
К выносливости	Кроссовый бег 3 км, м	13 мин 50 с	-
	Кроссовый бег 3 км, м	-	10 мин 00 с

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Юноши			Девушки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3 x10 м, сек	7,8	8,4	9,5	8,0	8,6	10,0
Бег 30 м, секунд	4,2	4,6	5,2	4,9	5,4	6,2
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
Бег 100 м, секунд	13,4	13,9	14,8	16,0	16,5	17,8
Бег 2000 м, мин	-	-	-	10,00	10,50	11,40
Бег 3000 м, мин	12,50	13,30	14,30	-	-	-
Прыжки в длину с места	240	225	205	195	180	165
Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	20	18	10
Подъем туловища за 30 сек. из положения, лежа, руки за голов.	35	30	25	30	25	15
Прыжок на скакалке, за 30 сек., кол-во раз	80	70	55	85	75	60

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (фанату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с

места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1Х1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять сознательно товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050— 1200 1050— 1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300— 1400 1300— 1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			

	из вися, кол-во раз (юноши),							
	на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Имеется в наличии или нет
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897).	Д	
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г.	Д	
1.3	В.И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 класс, Просвещение, 2010 г.	Д	
1.4	<p>Байбородов Л.В., Бутин И.М. и др. «Методика обучения физической культуре 1-11 классы» Методическое пособие. М: «Гуманитарный издательский центр ВДАДОС», 2004.</p> <p>Видякин М.В. «Система лыжной подготовки детей и подростков». Методическое пособие – Волгоград.: Учитель, 2006.</p> <p>Киселев П.А « Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиаде» Методическое пособие.- М.: Глобус, 2009</p> <p>М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н. Крайнов. Физическая культура 5 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.</p> <p>Методика физического воспитания учащихся 10-11 класс под редакцией Ляха. М., Просвещение, 2006</p> <p>Мишин В.И. Настольная книга учителя физической культуры. М. Астрель, 2003</p> <p>В.И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 класс,</p>	К	

	<p>Просвещение, 2012г Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 класс (базовый уровень). М., Просвещение, 2010 Видякин М.В. «Система лыжной подготовки детей и подростков». Методическое пособие – Волгоград.: Учитель 2006 Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>		
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей - журнал «Физическая культура в школе»	Д	
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте» (№ 329-ФЗ от 4.12.2007 г.)	Д	
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	
4	Технические средства обучения		
4.6	Компьютер	Д	1
4.7	Сканер	Д	в МТО ОУ
4.8	Принтер лазерный	Д	
4.9	Копировальный фотоаппарат	Д	в МТО ОУ
4.10	Цифровая видеокамер	Д	
4.11	Фифровая фотокамера	Д	1
4.12	Мультимедиапроектор	Д	в МТО ОУ
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д	в МТО ОУ
5	Учебно-практические и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	5
5.9	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	6
5.10	Комплект навесного оборудования	Г	заявлено
5.12	Гантели наборные	Г	1 к-т
5.14	Акробатическая дорожка	Г	заявлено
5.15	Маты гимнастические	Г	6
5.16	Мяч набивной (1 кг, 2кг)	Г	заявлено

5.17	Мяч малый (теннисный)	К	заявлено
5.18	Скакалка гимнастическая	К	10
5.19	Палка гимнастическая	К	заявлено
5.20	Обруч гимнастический	К	6
5.23	Сетка для переноса малых мячей	Д	заявлено
<i>Легкая атлетика</i>			
5.29	Рулетка измерительная (10м, 50м)	Д	1 (5 м)
5.30	Номера нагрудные	Г	заявлено
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	1
5.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	1 к-т
5.34	Сетка для переноса мячей	Д	заявлено
5.35	Жилетки игровые с номерами	Г	заявлено
5.37	Сетка волейбольная	Д	1
5.38	Мячи волейбольные	Г	1 к-т
5.42	Мячи футбольные	Г	1 к-т
5.46	Компрессор для накачивания мячей	Д	1 насос
<i>Средства первой помощи</i>			
5.57	Аптечка медицинская	Д	1
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивные зал (игровой)		1
6.2	Спортивный зал гимнастический		1
6.4	Кабинет учителя		1
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		1

Тематическое планирование, 10 класс

№ ур	Содержание	Ко л-	Требования	Нетрадици онные
---------	------------	----------	------------	--------------------

ок а		во час ов		формы проведения уроков
Легкая атлетика (10 часов)				
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	Знать правила ТБ во время занятий физической культурой и во время занятий легкой атлетикой.	
2.	Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м.	1	Уметь правильно начинать бег на короткие дистанции	
3.	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование.	1	Научиться делать низкий старт	
4.	Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег.	1	Знать требования и уметь стартовать и делать финиш	
5.	Бег 100 м на результат.	1	Зачетное занятие	
6.	Метание гранаты	1	Знать методику и уметь бросать гранату на дальность	
7.	Прыжки в длину с разбега	1	Уметь рассчитывать разбег для толчковой ноги	
8.	Метание гранаты	1	Зачетное занятие	
9.	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1	Зачетное занятие	
10.	Бег 2000м (Д); 3000м (Ю)	1	Зачетное занятие	
Баскетбол (9 часов)				
11.	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Знать правила техники безопасности во время игры в баскетбол	
12.	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Уметь водить мяч, обходя сопротивление защитника	
13.	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Уметь водить мяч, обходя сопротивление защитника	
14.	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Уметь бросать мяч в кольцо без сопротивления и с сопротивлением защитника	
15.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	Уметь применять силовые приемы для ухода от сопротивления защитников	
16.	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	Уметь водить мяч и выполнять основные приемы с мячом	Эстафета

17.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	Знать тактику игры и уметь применять ее на практике	
18.	Учебная игра в баскетбол	1	Знать тактику игры и уметь применять ее на практике	
19.	Игра в баскетбол по правилам	1	Знать тактику игры и уметь применять ее на практике	
Волейбол (9 часов)				
20.	Техника безопасности во время игры в волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	Знать правила ТБ во время игры в волейбол..Уметь принимать и подавать мяч через сетку	
21.	Прием мяча, отраженного от сетки	1	Уметь реагировать на мяч, отраженный от сетки	
22.	Варианты техники приема и передач мяча	1	Уметь принимать и передавать мяч верхним и нижним приемом	
23.	Варианты подач мяча	1	Уметь подавать мяч с низкой подачи и с прыжке сверху.	
24.	Варианты нападающего удара через сетку	1	Уметь производить нападающий удар через сетку	
25.	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1	Уметь работать в одиночку и в парах при блокировании мяча	
26.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	Знать и уметь применять на практике тактику игры в волейбол	
27.	Учебная игра в волейбол	1	Знать и уметь применять на практике тактику игры в волейбол	
28.	Игра в волейбол по правилам	1	Знать и уметь применять на практике тактику игры в волейбол	
Гимнастика (21 часов)				
29.	Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Висы. Строевые упражнения.	1	Знать ТБ во время занятий гимнастикой. Уметь выполнять страховку	
30.	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1	Уметь выполнять элементы во время кувырков	
31.	Лазанье по канату на скорость	1	Уметь правильно выполнять лазанье по канату	
32.	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю);	1	Уметь выполнять висы на брусках	

	Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)			
33.	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	Уметь выполнять элементы гимнастики (д), элементы страховки (м)	
34.	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	1	Знать и уметь выполнять страховку	
35.	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1	Знать и уметь выполнять простейшие упражнения акробатики	
36.	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1	Уметь выполнять элементы гимнастики (д), элементы страховки (м)	
37.	Лазанье по двум канатам	1	Уметь выполнять лазанье по двум канатам	
38.	Упражнения на брусьях	1	Зачетное занятие	
39.	Акробатическая комбинация	1	Уметь выполнять серию упражнений акробатики	
40.	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	Уметь выполнять элементы гимнастики (д), элементы страховки (м)	
41.	Упражнения на брусьях.	1	Уметь выполнять основные висы и упражнения на брусьях	
42.	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1	Уметь выполнять элементы гимнастики (д), элементы страховки (м)	
43.	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	Уметь выполнять элементы гимнастики (д), элементы страховки (м)	
44.	Акробатическая комбинация(учет)	1	Уметь комбинировать элементы гимнастики	
45.	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	Уметь выполнять опорные прыжки и выполнять страховку.	
46.	Опорный прыжок	1	Уметь выполнять опорные прыжки и выполнять страховку	
47.	Опорный прыжок	1	Зачетное занятие	
48.	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях	1	Зачетное занятие	
49.	Комбинация из ранее изученных	1	Уметь преодолевать	

	элементов на гимнастическом бревне		элементы полосы препятствий	
Лыжная подготовка (30 часов)				
50.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	Знать правила безопасности во время занятий лыжной подготовкой	
51.	Скользящий шаг без палок и с палками	1	Уметь выполнять скользящий шаг	
52.	Попеременный двухшажный ход	1	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход	
53.	Подъем в гору скольльзящим шагом	1	Уметь производить подъем скольльзящим шагом	
54.	Одновременные ходы	1	Уметь производить одновременные ходы	
55.	Повороты переступанием в движении	1	Уметь производить переступание в движении	
56.	Коньковый ход	1	Уметь ходить коньковым ходом	
57.	Попеременные ходы	1	Уметь производить попеременные ходы	
58.	Торможение и поворот упором	1	Уметь производить торможение при спусках	
59.	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	Уметь переходить с одновременных на попеременные ходы	
60.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	Знать когда и уметь переходить с хода на ход	
61.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Зачетное занятие	
62.	Преодоление подъемов и препятствий	1	Уметь преодолевать спуски и подъемы различными способами	
63.	Элементы тактики лыжных ходов	1	Знать и уметь производить тактику применения лыжных ходов	
64.	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	Занятие на выносливость	
65.	Коньковый ход.	1	Уметь производить коньковый ход	
66.	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	Уметь переходить с хода на ход	
67.	Преодоление подъемов и препятствий.	1	Уметь преодолевать спуски и подъемы различными способами	

68.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Знать тактику лыжных ходов, уметь применять их на практике	
69.	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю).	1	Занятие на выносливость	
70.	Коньковый ход	1	Зачетное занятие	
71.	Элементы тактики лыжных ходов	1	Знать и уметь применять тактику лыжных ходов	
72.	Коньковый ход	1	Уметь производить коньковый ход	
73.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	Уметь производить старт одновременным одношажным ходом	
74.	Преодоление подъемов и препятствий	1	Зачетное занятие.	
75.	Элементы тактики лыжных ходов.	1	Уметь применять тактику смены лыжных ходов	
76.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	Уметь применять тактику смены лыжных ходов	
77.	Элементы тактики лыжных ходов	1	Зачетное занятие	
78.	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)(учет)	1	Зачетное занятие	
79.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1	Зачетное занятие	
Баскетбол (6 часов)				
80.	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1	Уметь ловить и передавать мяч при сопротивлении защитника	
81.	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1	Уметь вести мяч с использованием силовых приемов	
82.	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1	Уметь бросать мяч при активном сопротивлении защитника	
83.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	Знать и уметь применять на практике тактику игры в волейбол	
84.	Учебная игра в баскетбол	1	Знать и уметь применять на практике тактику игры в волейбол	
85.	Игра в баскетбол по правилам	1	Знать и уметь применять на практике тактику игры в волейбол	
Волейбол (7 часов)				
86.	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1	Уметь работать в парах, как элемент тактики	
87.	Варианты техники приема и	1	Уметь осуществлять	

	передач мяча		верхний и нижний прием мяча с обратной передачей	
88.	Варианты подач	1	Уметь производить верхнюю и нижнюю подачу мяча	
89.	Варианты нападающего удара через сетку	1	Знать и уметь применять различные варианты нападающего и обманного удара через сетку	
90.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	Знать и уметь применять на практике тактику игры в волейбол	
91.	Игра по упрощенным правилам	1	Знать и уметь применять на практике тактику игры в волейбол	
92.	Учебная игра в волейбол	1	Знать и уметь применять на практике тактику игры в волейбол	
Легкая атлетика (10 часов)				
93.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	Знать правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой	
94.	Прыжки в высоту с разбега	1	Уметь выполнять разбег для прыжка в высоту	
95.	Прыжки в высоту с разбега	1	Уметь подбирать толчковую ногу для прыжка в высоту	
96.	Прыжки в высоту с разбега	1	Зачетное занятие	
97.	Бег 100 м	1	Зачетное занятие	
98.	Метание гранаты на дальность	1	Зачетное занятие	
99.	Прыжки в длину с разбега	1	Зачетное занятие	
100.	Медленный бег до 25 мин	1	Занятие на выносливость	
101.	Бег на средние дистанции (2000м-д., 3000м-м.)	1	Зачетное занятие	
102.	Бег 1000 м на результат.	1	Зачетное занятие	

Тематическое планирование, 11 класс

№ ур	Содержание	Ко л-	Требования	Нетрадици онные
------	------------	-------	------------	-----------------

ок а		во час ов		формы проведения уроков
Легкая атлетика (10 часов)				
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	Знать правила ТБ во время занятий физической культурой и во время занятий легкой атлетикой.	
2.	Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м.	1	Уметь правильно начинать бег на короткие дистанции	
3.	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование.	1	Научиться делать низкий старт	
4.	Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег.	1	Знать требования и уметь стартовать и делать финиш	
5.	Бег 100 м на результат.	1	Зачетное занятие	
6.	Метание гранаты	1	Знать методику и уметь бросать гранату на дальность	
7.	Прыжки в длину с разбега	1	Уметь рассчитывать разбег для толчковой ноги	
8.	Метание гранаты	1	Зачетное занятие	
9.	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1	Зачетное занятие	
10.	Бег 2000м (Д); 3000м (Ю)	1	Зачетное занятие	
Баскетбол (9 часов)				
11.	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Знать правила техники безопасности во время игры в баскетбол	
12.	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Уметь водить мяч, обходя сопротивление защитника	
13.	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Уметь водить мяч, обходя сопротивление защитника	
14.	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Уметь бросать мяч в кольцо без сопротивления и с сопротивлением защитника	
15.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	Уметь применять силовые приемы для ухода от сопротивления защитников	
16.	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	Уметь водить мяч и выполнять основные приемы с мячом	Эстафета

17.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	Знать тактику игры и уметь применять ее на практике	
18.	Учебная игра в баскетбол	1	Знать тактику игры и уметь применять ее на практике	
19.	Игра в баскетбол по правилам	1	Знать тактику игры и уметь применять ее на практике	
Волейбол (9 часов)				
20.	Техника безопасности во время игры в волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	Знать правила ТБ во время игры в волейбол..Уметь принимать и подавать мяч через сетку	
21.	Прием мяча, отраженного от сетки	1	Уметь реагировать на мяч, отраженный от сетки	
22.	Варианты техники приема и передач мяча	1	Уметь принимать и передавать мяч верхним и нижним приемом	
23.	Варианты подач мяча	1	Уметь подавать мяч с низкой подачи и с прыжке сверху.	
24.	Варианты нападающего удара через сетку	1	Уметь производить нападающий удар через сетку	
25.	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1	Уметь работать в одиночку и в парах при блокировании мяча	
26.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	Знать и уметь применять на практике тактику игры в волейбол	
27.	Учебная игра в волейбол	1	Знать и уметь применять на практике тактику игры в волейбол	
28.	Игра в волейбол по правилам	1	Знать и уметь применять на практике тактику игры в волейбол	
Гимнастика (21 часов)				
29.	Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Висы. Строевые упражнения.	1	Знать ТБ во время занятий гимнастикой. Уметь выполнять страховку	
30.	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1	Уметь выполнять элементы во время кувырков	
31.	Лазанье по канату на скорость	1	Уметь правильно выполнять лазанье по канату	
32.	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю);	1	Уметь выполнять висы на брусках	

	Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)			
33.	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	Уметь выполнять элементы гимнастики (д), элементы страховки (м)	
34.	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	1	Знать и уметь выполнять страховку	
35.	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1	Знать и уметь выполнять простейшие упражнения акробатики	
36.	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1	Уметь выполнять элементы гимнастики (д), элементы страховки (м)	
37.	Лазанье по двум канатам	1	Уметь выполнять лазанье по двум канатам	
38.	Упражнения на брусьях	1	Зачетное занятие	
39.	Акробатическая комбинация	1	Уметь выполнять серию упражнений акробатики	
40.	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	Уметь выполнять элементы гимнастики (д), элементы страховки (м)	
41.	Упражнения на брусьях.	1	Уметь выполнять основные висы и упражнения на брусьях	
42.	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1	Уметь выполнять элементы гимнастики (д), элементы страховки (м)	
43.	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	Уметь выполнять элементы гимнастики (д), элементы страховки (м)	
44.	Акробатическая комбинация(учет)	1	Уметь комбинировать элементы гимнастики	
45.	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	Уметь выполнять опорные прыжки и выполнять страховку.	
46.	Опорный прыжок	1	Уметь выполнять опорные прыжки и выполнять страховку	
47.	Опорный прыжок	1	Зачетное занятие	
48.	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях	1	Зачетное занятие	
49.	Комбинация из ранее изученных	1	Уметь преодолевать	

	элементов на гимнастическом бревне		элементы полосы препятствий	
Лыжная подготовка (30 часов)				
50.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	Знать правила безопасности во время занятий лыжной подготовкой	
51.	Скользкий шаг без палок и с палками	1	Уметь выполнять скользкий шаг	
52.	Попеременный двухшажный ход	1	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход	
53.	Подъем в гору скользким шагом	1	Уметь производить подъем скользким шагом	
54.	Одновременные ходы	1	Уметь производить одновременные ходы	
55.	Повороты переступанием в движении	1	Уметь производить переступание в движении	
56.	Коньковый ход	1	Уметь ходить коньковым ходом	
57.	Попеременные ходы	1	Уметь производить попеременные ходы	
58.	Торможение и поворот упором	1	Уметь производить торможение при спусках	
59.	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	Уметь переходить с одновременных на попеременные ходы	
60.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	Знать когда и уметь переходить с хода на ход	
61.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Зачетное занятие	
62.	Преодоление подъемов и препятствий	1	Уметь преодолевать спуски и подъемы различными способами	
63.	Элементы тактики лыжных ходов	1	Знать и уметь производить тактику применения лыжных ходов	
64.	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	Занятие на выносливость	
65.	Коньковый ход.	1	Уметь производить коньковый ход	
66.	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	Уметь переходить с хода на ход	
67.	Преодоление подъемов и препятствий.	1	Уметь преодолевать спуски и подъемы различными способами	

68.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Знать тактику лыжных ходов, уметь применять их на практике	
69.	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю).	1	Занятие на выносливость	
70.	Коньковый ход	1	Зачетное занятие	
71.	Элементы тактики лыжных ходов	1	Знать и уметь применять тактику лыжных ходов	
72.	Коньковый ход	1	Уметь производить коньковый ход	
73.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	Уметь производить старт одновременным одношажным ходом	
74.	Преодоление подъемов и препятствий	1	Зачетное занятие.	
75.	Элементы тактики лыжных ходов.	1	Уметь применять тактику смены лыжных ходов	
76.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	Уметь применять тактику смены лыжных ходов	
77.	Элементы тактики лыжных ходов	1	Зачетное занятие	
78.	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)(учет)	1	Зачетное занятие	
79.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1	Зачетное занятие	
Баскетбол (6 часов)				
80.	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1	Уметь ловить и передавать мяч при сопротивлении защитника	
81.	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1	Уметь вести мяч с использованием силовых приемов	
82.	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1	Уметь бросать мяч при активном сопротивлении защитника	
83.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	Знать и уметь применять на практике тактику игры в волейбол	
84.	Учебная игра в баскетбол	1	Знать и уметь применять на практике тактику игры в волейбол	
85.	Игра в баскетбол по правилам	1	Знать и уметь применять на практике тактику игры в волейбол	
Волейбол (7 часов)				
86.	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1	Уметь работать в парах, как элемент тактики	
87.	Варианты техники приема и	1	Уметь осуществлять	

	передач мяча		верхний и нижний прием мяча с обратной передачей	
88.	Варианты подач	1	Уметь производить верхнюю и нижнюю подачу мяча	
89.	Варианты нападающего удара через сетку	1	Знать и уметь применять различные варианты нападающего и обманного удара через сетку	
90.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	Знать и уметь применять на практике тактику игры в волейбол	
91.	Игра по упрощенным правилам	1	Знать и уметь применять на практике тактику игры в волейбол	
92.	Учебная игра в волейбол	1	Знать и уметь применять на практике тактику игры в волейбол	
Легкая атлетика (10 часов)				
93.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	Знать правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой	
94.	Прыжки в высоту с разбега	1	Уметь выполнять разбег для прыжка в высоту	
95.	Прыжки в высоту с разбега	1	Уметь подбирать толчковую ногу для прыжка в высоту	
96.	Прыжки в высоту с разбега	1	Зачетное занятие	
97.	Бег 100 м	1	Зачетное занятие	
98.	Метание гранаты на дальность	1	Зачетное занятие	
99.	Прыжки в длину с разбега	1	Зачетное занятие	
100.	Медленный бег до 25 мин	1	Занятие на выносливость	
101.	Бег на средние дистанции (2000м-д., 3000м-м.)	1	Зачетное занятие	
102.	Бег 1000 м на результат.	1	Зачетное занятие	