

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 19**

**Рабочая программа  
по физической культуре для 10-11 классов**

**Составили:  
учитель 1 категории  
Евдокимов В.Ю.  
учитель 1 категории  
Гарипов М.Н.**

**ГО Верхняя Тура  
2018 – 2019 учебный год**

# **Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»**

## **1. Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования «Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 №1089 с изменениями и дополнениями) с учетом примерной программы основного общего образования по физической культуре.

Рабочая программа отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся. Уроки физической культуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Формирование основных двигательных качеств и навыков в образовательном процессе может быть более успешным при условии обоснованного применения средств и методов физической культуры, требующих напряженной деятельности всех физических систем с учетом методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» с внедрением форм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для образовательных учреждений.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

### **Цели обучения**

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- Развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья, совершенствование функциональных возможностей организма;
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- Освоение системы знаний о занятиях физической культуры, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентациях;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательный процесс

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для среднего общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-

оздоровительная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах

и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления

о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Рабочая программа предусматривает изучение теоретических разделов. Знания теоретического характера из раздела «*Основы знаний*» сообщаются учащимся во время бесед на темы «*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры,*

*спорта, туризма, охраны здоровья», «Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности».*

Учащимся предлагается просмотр фрагментов видеофильмов для изучения тем *«Основы техники безопасности и профилактика травматизма, профилактические мероприятия», «Современные оздоровительные системы физического воспитания, и их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции».* Учащиеся знакомятся с оздоровительными мероприятиями по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастике при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансами аутотренинга, релаксации и самомассажа, банными процедурами во время бесед и устного опроса в процессе урока.

### **3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Данная рабочая программа рассчитана на 210 часов, предусмотренных в обязательной части учебного плана основной общеобразовательной программы – образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ № 19, из расчета по 3 часа в неделю в X и XI классе

### **4. Содержание учебного предмета**

#### **Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к выполнению норм ВФСК ГТО.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

### **Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

## **5. Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
  - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
  - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- уметь:
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
  - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.



## 6. Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Содержание
<b>10 класс</b>			
<b>Основы знаний</b>			
1.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры.	В течение практических занятий	Основные положения техники безопасности на уроках лёгкой атлетики, спортивных игр, гимнастики, лыжной подготовки. Требования к спортивной одежде и обуви. Профилактика травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) на уроках физической культуры.
2.	Укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей.	В течение практических занятий	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима. Современные оздоровительные системы физического воспитания, и их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
3.	Современные оздоровительные системы. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.	В течение практических занятий	Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
4.	Приемы саморегуляции.	В течение практических занятий	Приёмы саморегуляции: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка. Использование приёмов самомассажа при различных заболеваниях: простудные заболевания, головные боли, боли в мышцах, остеохондроз.
5.	Социокультурные основы.	В течение практических занятий	Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение, социальная направленность и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Основы организации и проведения спортивно - массовых соревнований по видам спорта. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.
6.	Здоровьесберегающие технологии.	В течение практических занятий	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>29 часов</b>	
7.	Техника спринтерского бега	9 ч	Высокий старт. Низкий старт. Бег с ускорением. Бег на 60 м и 100 м
8.	Техника эстафетного бега	2 ч	Передача эстафетной палочки. Проведение эстафет на дистанции 100-400м.
9.	Прыжковые упражнения	7 ч	<i>Теоретические занятия.</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». <i>Практические занятия.</i> Прыжки с места. Тройной прыжок. Многоскоки. Прыжки с использованием гимнастической скамейки. Прыжки через скакалку.
10.	Челночный бег	2 ч	Челночный бег 3x10 м. Челночный бег 5x10. Челночный бег в эстафетах.
11.	Техника метания мяча и гранаты	5 ч	Метание малого мяча с места, в вертикальную и горизонтальную цель. Метание гранаты.
12.	Бег на выносливость	4 ч	Гладкий равномерный бег до 6 мин. Бег с переменной интенсивностью. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землёй опоре.
	<b>Спортивные игры</b> <b>(Баскетбол)</b>	<b>18 часов</b>	
13.	Совершенствовать технику передач.	2 ч	Ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой. Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника.
14.	Совершенствовать технику бросков в кольцо.	3 ч	Броски одной и двумя руками; в прыжке. Броски после ведения в прыжке со среднего расстояния. Штрафные броски.
15.	Совершенствовать технику тактических действий в нападении и защите.	8 ч	Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.
16.	Учебная игра	4 ч	Игра в баскетбол по правилам
	Футбол	1 ч	



	<b>Гимнастика</b>	<b>16 часов</b>	
17.	Техника выполнения акробатических упражнений	6 ч	Кувырок вперед (назад) в группировке. Стойка на лопатках. Кувырок назад из стойки на лопатках в полуспагат (девушки). Мост из положения, стоя, длинный кувырок (девушки). Кувырок прыжком, стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев и кувырок назад в стойку ноги врозь (юноши). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).
18.	Упражнения на гимнастических снарядах	6 ч	<p>Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба с различной амплитудой движений, поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полуспагат, прыжки со сменой ног, поворот на 180°, с разбега наскоч в упор присев, подскоки на двух на месте, подскоки с одной на другую, соскок, прогнувшись с короткого разбега толчком одной.</p> <p>Упражнения на перекладине (юноши): из вися стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.</p> <p>Упражнения на параллельных брусьях (юноши): из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, передвижение в упоре прыжками; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями, сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед и назад.</p> <p>Упражнения на разновысоких брусьях (девушки): вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево; вскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди; сед на бедре, соскок с поворотом; из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.</p>
19.	Опорный прыжок	1 ч	<p>Прыжок ноги врозь через гимнастического коня (конь в длину) высота 115-120см (10 кл) и 120- 125 см(11 кл).</p> <p>Прыжок углом (конь в ширину 110 см) с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.</p>
20.	Прикладные упражнения	3 ч	Лазанье по канату в два приема и три приема, на руках (юноши). Приемы защиты и самообороны из единоборств. Страховка. Полоса препятствий.

21.	<p>Атлетическая гимнастика (юноши) <span style="float: right;">1 ч</span></p>	<p>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p>Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с отягощением и с использованием дополнительных средств (гантели, набивные мячи, штанги и т.п.).</p> <p>Комплексы упражнений на тренажерах. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы упражнений на растяжение и расслабление мышц.</p>
22.	<p>Основы ритмической гимнастики и аэробики (девушки) <span style="float: right;">1 ч</span></p> <p><b>Лыжная подготовка <span style="float: right;">16 часов</span></b></p>	<p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки: ходьба под музыкальное сопровождение без предметов, с предметом на голове, по линии на полу, по скамейке, ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами вперед по гимнастической скамейке с поворотами в приседе с сохранением осанки.</p> <p>Упражнения для здоровья и красоты: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для мышц шеи и плечевого пояса, рук и грудной клетки, бедер и тазового пояса, живота, спины, позвоночника, голени, голеностопных суставов и стоп. Специальные упражнения для формирования пластичности движений: с переходом от напряженного состояния мышц к расслабленному, с расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других; плавные движения руками, ногами, туловищем, головой в сочетании с поворотами, выпадами и приседаниями.</p> <p>Маховые движения: руками и ногами в различных соединениях.</p> <p>Прыжки на месте на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; комбинации прыжков с движениями рук.</p>
23.	Совершенствовать	Выполнение специальных, подготовительных упражнений для закрепления элементов

	технику лыжных ходов	9 ч	техники. Передвижение, по тренировочному кругу применяя разнообразные лыжные хода, в зависимости от рельефа и условий скольжения. Совершенствовать технику передвижения на лыжах.
24.	Способы преодоления спусков и подъемов	2 ч	Преодоление спуска в низкой стойке: изменяя крутизну, длину склона, преодолевая неровности. Регулирование скорости за счёт изменения стойки при спуске. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой», ступающим шагом, беговым шагом, изменяя длину и крутизну подъёма.
25.	Способы выполнения поворотов	2 ч	Поворот «плугом» и «упором», «переступанием».
26.	Способы выполнения торможений	2 ч	Торможение «плугом». Торможение «упором». Спуск в положении «упора». Торможение на выкате. Торможение в середине и в конце спуска. Торможение «упором» в обозначенном коридоре.
27.	Чередование лыжных ходов	1 ч	
	<b>Спортивные игры (Волейбол)</b>	<b>19 часов</b>	
28.	Совершенствовать технику передач	3 ч	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, бегом, прыжком, падением). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах.
29.	Совершенствовать технику подач	3 ч	Нижняя и верхняя прямые подачи мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах, через сетку. Прием подачи.
30.	Тактические действия	4 ч	Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приёме подачи). Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в волейболе. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.
31.	Учебная игра	9 ч	Игра в волейбол по правилам.
	<b>Плавание</b>		
32.	Техника плавания кроль на груди	В процессе уроков	Имитационные упражнения на суше для овладения техникой плавания кроль на груди.

		гимнастики	
33.	Техника плавания кроль на спине	В процессе уроков гимнастики	Имитационные упражнения на суше для овладения техникой плавания кроль на спине.
34.	Техника плавания брасс	В процессе уроков гимнастики	Имитационные упражнения на суше для овладения техникой плавания брасс.
	<b>Развитие двигательных способностей</b>		
35.	Развитие быстроты	В процессе выполнения физических упражнений общего и специального характера	В процессе занятий по лёгкой атлетике и спортивных игр. Специальные беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках, эстафеты, подвижные игры, спортивные игры, прыжковые упражнения. Повторный метод. Игровой метод.
36.	Развитие силы	В процессе выполнения физических упражнений общего и специального характера	Преимущественно в разделе гимнастика. Комплексы ОРУ, упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, гимнастическая стенка), упражнения с собственным весом. Повторный метод.
37.	Развитие выносливости.	В процессе выполнения физических упражнений общего и специального характера	Преимущественно в разделах лыжная подготовка и лёгкая атлетика. Длительный равномерный бег, переменный бег. Равномерное, переменное передвижение на лыжах, по учебному и тренировочному кругу.
38.	Развитие гибкости.	В процессе	Преимущественно в разделе гимнастика. Упражнения подготовительной и заключительной

		выполнения физических упражнений общего и специального характера	части урока. Комплексы упражнений на растягивание, с большой амплитудой движений, стретчинг, акробатические упражнения, упражнения у гимнастической стенки. Повторный метод.
39.	Развитие координации.	В процессе выполнения физических упражнений общего и специального характера	Комплексы ОРУ. При обучении техники спортивных упражнений. Преимущественно сложно-координационные виды: гимнастика, спортивные игры, подвижные игры.
40.	<b>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО</b>	<b>7 часов</b>	Стрельба из пневматической винтовки.

№	Тема	Кол-во часов	Содержание
<b>11 класс</b>			
<b>Основы знаний</b>			
1.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры.	В течение практических занятий	Основные положения техники безопасности на уроках легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики, лыжной подготовки. Требования к спортивной одежде и обуви. Профилактика травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) на уроках физической культуры.
2.	Укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей.	В течение практических занятий	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима. Современные оздоровительные системы физического воспитания, и их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
3.	Современные оздоровительные системы. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.	В течение практических занятий	Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
4.	Приёмы саморегуляции.	В течение практических занятий	Приёмы саморегуляции: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка. Использование приёмов самомассажа при различных заболеваниях: простудные заболевания, головные боли, боли в мышцах, остеохондроз.
5.	Социокультурные основы.	В течение практических занятий	Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение, социальная направленность и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Основы организации и проведения спортивно - массовых соревнований по видам спорта. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

6.	Здоровьесберегающие технологии	В течение практических занятий	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.
----	--------------------------------	--------------------------------	---

	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>29 часов</b>	
7.	Техника спринтерского бега	9 ч	Высокий старт. Низкий старт. Бег с ускорением. Бег на 30 м и 100 м
8.	Техника эстафетного бега	2 ч	Передача эстафетной палочки. Проведение эстафет на дистанции 100-400м.
9.	Прыжковые упражнения	7 ч	<i>Теоретические занятия.</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». <i>Практические занятия.</i> Прыжки с места. Тройной прыжок. Многоскоки. Прыжки с использованием гимнастической скамейки. Прыжки через скакалку.
10.	Челночный бег	2 ч	Челночный бег 3x10 м. Челночный бег 5x10. Челночный бег в эстафетах.
11.	Техника метания гранаты	5 ч	Метание гранаты.
12.	Бег на выносливость	4 ч	Гладкий равномерный бег до 6 мин. Бег с переменной интенсивностью. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.
	<b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>	<b>18 часов</b>	
13.	Совершенствовать технику передач.	2 ч	Ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой. Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника.
14.	Совершенствовать технику бросков в кольцо.	3 ч	Броски одной и двумя руками; в прыжке. Броски после ведения в прыжке со среднего расстояния. Штрафные броски.
15.	Совершенствовать технику тактических действий в нападении и защите.	8 ч	Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.
16.	Учебная игра	4 ч	Игра в баскетбол по правилам
	Футбол	1 ч	
	<b>Гимнастика</b>	<b>16 часов</b>	



17.	Техника выполнения акробатических упражнений	6 ч	Кувырок вперед (назад) в группировке. Стойка на лопатках. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (девушки). Мост из положения, стоя, длинный кувырок (девушки). Кувырок прыжком, стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев и кувырок назад в стойку ноги врозь (юноши). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).
18.	Упражнения на гимнастических снарядах	6 ч	Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба с различной амплитудой движений, поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, прыжки со сменой ног, поворот на 180°, с разбега наскоч в упор присев, подскоки на двух на месте, подскоки с одной на другую, соскок, прогнувшись с короткого разбега толчком одной. Упражнения на перекладине (юноши): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду. Упражнения на параллельных брусьях (юноши): из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, передвижение в упоре прыжками; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями, сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед и назад. Упражнения на разновысоких брусьях (девушки): вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево; вскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди; сед на бедре, соскок с поворотом; из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.
19.	Опорный прыжок	1 ч	Прыжок ноги врозь через гимнастического коня (конь в длину) высота 115-120см (10 кл) и 120- 125 см(11 кл). Прыжок углом (конь в ширину 110 см) с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.
20.	Прикладные упражнения	3 ч	Лазанье по канату в два приема и три приема, на руках (юноши). Приемы защиты и самообороны из единоборств. Страховка. Полоса препятствий.



	технику лыжных ходов	9 ч	техники. Передвижение, по тренировочному кругу применяя разнообразные лыжные хода, в зависимости от рельефа и условий скольжения. Совершенствовать технику передвижения на лыжах.
24.	Способы преодоления спусков и подъемов	2 ч	Преодоление спуска в низкой стойке: изменяя крутизну, длину склона, преодолевая неровности. Регулирование скорости за счет изменения стойки при спуске. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой», ступающим шагом, беговым шагом, изменяя длину и крутизну подъема.
25.	Способы выполнения поворотов	2 ч	Поворот «плугом» и «упором», «переступанием».
26.	Способы выполнения торможений	2 ч	Торможение «плугом». Торможение «упором». Спуск в положении «упора». Торможение на выкате. Торможение в середине и в конце спуска. Торможение «упором» в обозначенном коридоре.
27.	Чередование лыжных ходов	1 ч	
	<b>Спортивные игры (Волейбол)</b>	<b>19 часов</b>	
28.	Совершенствовать технику передач	3 ч	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, бегом, прыжком, падением). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах.
29.	Совершенствовать технику подач	3 ч	Нижняя и верхняя прямые подачи мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах, через сетку. Прием подачи.
30.	Тактические действия	4 ч	Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.
31.	Учебная игра	9 ч	Игра в волейбол по правилам.
	<b>Плавание</b>		
32.	Техника плавания кроль на груди	В процессе уроков гимнастики	Имитационные упражнения на суше для овладения техникой плавания кроль на груди.

33.	Техника плавания кроль на спине	В процессе уроков гимнастики	Имитационные упражнения на суше для овладения техникой плавания кроль на спине.
34.	Техника плавания брасс	В процессе уроков гимнастики	Имитационные упражнения на суше для овладения техникой плавания брасс.
	<b>Развитие двигательных способностей</b>		
35.	Развитие быстроты	В процессе выполнения физических упражнений общего и специального характера	В процессе занятий по легкой атлетике и спортивных игр. Специальные беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках, эстафеты, подвижные игры, спортивные игры, прыжковые упражнения. Повторный метод. Игровой метод.
36.	Развитие силы	В процессе выполнения физических упражнений общего и специального характера	Преимущественно в разделе гимнастика. Комплексы ОРУ, упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, гимнастическая стенка), упражнения с собственным весом. Повторный метод.
37.	Развитие выносливости.	В процессе выполнения физических упражнений общего и специального характера	Преимущественно в разделах лыжная подготовка и легкая атлетика. Длительный равномерный бег, переменный бег. Равномерное, переменное передвижение на лыжах, по учебному и тренировочному кругу.
38.	Развитие гибкости.	В процессе	Преимущественно в разделе гимнастика. Упражнения подготовительной и заключительной

		выполнения физических упражнений общего и специального характера	части урока. Комплексы упражнений на растягивание, с большой амплитудой движений, стретчинг, акробатические упражнения, упражнения у гимнастической стенки. Повторный метод.
39.	Развитие координации.	В процессе выполнения физических упражнений общего и специального характера	Комплексы ОРУ. При обучении техники спортивных упражнений. Преимущественно сложно-координационные виды: гимнастика, спортивные игры, подвижные игры.
40.	<b>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО</b>	<b>7 часов</b>	Стрельба из пневматической винтовки.



## 10 класс

№ урока п/п	Дата проведения	Тема урока
		<b>І четверть</b> <b>Раздел: Легкая атлетика</b>
1		Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника спринтерского бега. Техника метания гранаты
2		Укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей. Низкий старт. Прыжковые упражнения.
3		Спортивные игры. Правила техники безопасности. Футбол.
4		<i>Учёт бега на 30м.</i> Совершенствование прыжка в длину с разбега.
5		Социокультурные основы. Бег 100м. Техника эстафетного бега.
6		Спортивные игры: баскетбол. Совершенствование техники передач.
7		<i>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: бег 100м на результат.</i> Совершенствование прыжка в длину с разбега.
8		Закрепление техники прыжка в длину с разбега.
9		Спортивные игры: баскетбол. Совершенствование техники передач.
10		<i>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: прыжок в длину с разбега.</i>
11		<i>Бег 300-500м на результат.</i> Метание гранаты на дальность.
12		Спортивные игры: баскетбол. Совершенствование техники бросков в кольцо.
13		<i>Кросс 3000-5000м без учёта времени.</i>
14		Техника метания гранаты. Техника эстафетного бега. Эстафеты с этапом по 200-300м.
15		Спортивные игры: баскетбол. Совершенствование техники бросков в кольцо.
16		<i>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: метание гранаты на дальность.</i>

17		<i>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: без 2000-3000м на результат.</i>
18		Спортивные игры: баскетбол. Совершенствование техники бросков в кольцо.
		<b>Раздел: Баскетбол</b>
19		Совершенствование техники тактических действий в нападении. Вырывание и выбивание мяча.
20		Совершенствование техники тактических действий в защите. Зонная защита.
21		Штрафные броски. Учебная игра.
22		Совершенствование техники тактических действий в нападении. Закрепление техники штрафного броска.
23		Учёт выполнения штрафного броска. Персональная защита.
24		Учебная игра.
		<b>II четверть</b> <b>Раздел: Баскетбол</b>
1(25)		Совершенствовать технику тактических действий в нападении и защите.
2(26)		Совершенствовать технику тактических действий в нападении и защите.
3(27)		Учебная игра.
4(28)		Совершенствовать технику тактических действий в нападении и защите.
5(29)		Учебная игра.
6(30)		Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.
		<b>Раздел: Гимнастика</b>
7(31)		Техника безопасности на уроках гимнастики. Прикладные упражнения. Акробатические упражнения.
8(32)		Современные оздоровительные системы. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Прикладные и акробатические упражнения.
9(33)		<i>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: подтягивание.</i> Атлетическая и ритмическая гимнастика.
10(34)		Техника выполнения акробатических упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах.



11(35)		Изучение акробатической комбинации. Упражнения на гимнастических снарядах.
12(36)		Прикладные упражнения. Атлетическая и ритмическая гимнастика.
13(37)		<b>Подготовка к выполнению норм ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</b> Акробатика
14(38)		Изучение комбинации на брусьях. Совершенствование акробатической комбинации.
15(39)		Разучивание комбинации на перекладине (м), бревне (д). Совершенствование изученных комбинаций.
16(40)		<b>Подготовка к выполнению норм ГТО: сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине.</b> Совершенствование акробатической комбинации.
17(41)		Приёмы саморегуляции. Совершенствование упражнений на снарядах. <b>Учёт выполнения акробатической комбинации.</b>
18(42)		<b>Учёт выполнения комбинации на брусьях разновысоких (д), параллельных (м).</b>
19(43)		<b>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: наклон вперёд.</b> Техника плавания: брасс.
20(44)		<b>Учёт комбинации на бревне (д), на перекладине (м).</b> Строевая подготовка.
21(45)		Прикладные упражнения. Техника плавания: кроль на груди, на спине. <b>Строевая подготовка – зачёт.</b>
22(46)		Опорный прыжок.
23(47)		<b>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.</b>
24(48)		<b>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.</b>
		<b>III четверть</b>
		<b>Раздел: Лыжная подготовка</b>
1-2 (49-50)		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники лыжных ходов.
3(51)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.
4-5 (52-53)		Совершенствование техники лыжных ходов. Способы преодоления спусков и подъемов.
6(54)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.
7-8 (55-56)		Совершенствование техники лыжных ходов. <b>Учёт техники попеременного двухшажного хода.</b> Способы выполнения поворотов.
9(57)		Спортивные игры: волейбол. Совершенствование техники передач.

10-11 (58-59)		Совершенствование техники лыжных ходов. <i>Учёт техники одновременных ходов.</i> Способы выполнения торможений.
12(60)		Спортивные игры: волейбол. Совершенствование техники передач.
13-14 (61-62)		Чередование лыжных ходов. <i>Учёт техники преодоления спусков и подъемов.</i>
15(63)		Спортивные игры: волейбол. Совершенствование техники передач.
16-17 (64-65)		<b>Контрольный урок: 5-10 км без учёта времени.</b>
18(66)		Спортивные игры: волейбол. Совершенствование техники подач.
19-20 (67-68)		Совершенствование техники лыжных ходов. Чередование лыжных ходов. Способы выполнения поворотов и торможений.
21(69)		Спортивные игры: волейбол. Совершенствование техники подач.
22-23 (70-71)		<b>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: прохождение на время дистанций 5 км, 3 км.</b>
24(72)		Спортивные игры: волейбол. Совершенствование техники подач.
		<b>Раздел:</b> Спортивные игры.
25(73)		Спортивные игры: волейбол. Тактические действия.
26(74)		Спортивные игры: волейбол. Тактические действия.
27(75)		Спортивные игры: волейбол. Тактические действия.
28(76)		Спортивные игры: волейбол. Тактические действия. Учебная игра.
29(77)		Спортивные игры: волейбол. Тактические действия. Учебная игра.
		<b>IV четверть</b>
1(78)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.
2(79)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.

3(80)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.
		<b>Раздел:</b> Лёгкая атлетика
4(81)		Здоровьесберегающие технологии. Прыжки в длину с места.
6(82)		Прыжки на скакалке. Челночный бег 3x10м.
7(83)		<b>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: прыжки в длину с места на результат.</b>
8(84)		Техника спринтерского бега. Низкий старт Челночный бег.
9(85)		<b>Прыжки на скакалке на результат за 1 мин.</b> Челночный бег.
10(86)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.
11(87)		Совершенствование техники низкого старта. <b>Челночный бег 3x10 м на результат.</b>
12(88)		Техника спринтерского бега. Техника метания гранаты.
13(89)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.
14(90)		Совершенствование низкого старта. <b>Бег 30м на результат.</b> Подбор разбега в метании гранаты.
15(91)		<b>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: бег 100м.</b> Совершенствование техники метания гранаты.
16(92)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.
17(93)		<b>Кросс 300-500м на результат.</b> Метание гранаты на дальность.
18(94)		<b>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: метание гранаты на дальность.</b> Прыжковые упражнения.
19(95)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.
20(96)		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
21(97)		Бег на выносливость. <b>Кросс 3000-5000м без учёта времени.</b>
22(98)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.
23(99)		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

24(100)		Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Техника эстафетного бега.
25(101)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.
26(102)		<b><i>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: прыжок в длину с разбега.</i></b>
27(103)		<b><i>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: бег 2000-3000м на результат.</i></b>
28(104)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.
29(105)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.

## 11 класс

№ урока п/п	Дата проведения	Тема урока
		<b>І четверть</b> <b>Раздел: Легкая атлетика</b>
1		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника спринтерского бега. Техника метания гранаты
2		Укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей. Низкий старт. Бег 30м. Прыжковые упражнения.
3		Спортивные игры. Правила техники безопасности. Футбол.
4		<i>Учёт бега на 30м.</i> Совершенствование прыжка в длину с разбега.
5		Социокультурные основы. Бег 100м. Техника эстафетного бега.
6		Спортивные игры: баскетбол. Совершенствование техники передач.
7		<b><i>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: бег 100м на результат.</i></b> Совершенствование прыжка в длину с разбега.
8		Закрепление техники прыжка в длину с разбега.
9		Спортивные игры: баскетбол. Совершенствование техники передач.
10		<b><i>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: прыжок в длину с разбега.</i></b>
11		<b><i>Бег 300-500м на результат.</i></b> Метание гранаты на дальность.
12		Спортивные игры: баскетбол. Совершенствование техники бросков в кольцо.
13		<b><i>Кросс 3000-5000м без учёта времени.</i></b>
14		Техника метания гранаты. Техника эстафетного бега. Эстафеты с этапом по 200-300м.
15		Спортивные игры: баскетбол. Совершенствование техники бросков в кольцо.
16		<b><i>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: метание гранаты на дальность.</i></b>

17		<i>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: бег 2000-3000м на результат.</i>
18		Спортивные игры: баскетбол. Совершенствование техники бросков в кольцо.
		<b>Раздел: Баскетбол</b>
19		Совершенствование техники тактических действий в нападении. Вырывание и выбивание мяча.
20		Совершенствование техники тактических действий в защите. Зонная защита.
21		Штрафные броски. Учебная игра.
22		Совершенствование техники тактических действий в нападении. Закрепление техники штрафного броска.
23		Учёт выполнения штрафного броска. Персональная защита.
24		Учебная игра.
		<b>II четверть</b> <b>Раздел: Баскетбол</b>
1(25)		Совершенствовать технику тактических действий в нападении и защите.
2(26)		Совершенствовать технику тактических действий в нападении и защите.
3(27)		Учебная игра.
4(28)		Совершенствовать технику тактических действий в нападении и защите.
5(29)		Учебная игра.
6(30)		Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.
		<b>Раздел: Гимнастика</b>
7(31)		Техника безопасности на уроках гимнастики. Прикладные упражнения. Акробатические упражнения.
8(32)		Современные оздоровительные системы. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Прикладные и акробатические упражнения.
9(33)		<i>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: подтягивание.</i> Атлетическая и ритмическая гимнастика.
10(34)		Техника выполнения акробатических упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах.

11(35)		Изучение акробатической комбинации. Упражнения на гимнастических снарядах.
12(36)		Прикладные упражнения. Атлетическая и ритмическая гимнастика.
13(37)		<b>Подготовка к выполнению норм ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</b> Акробатика
14(38)		Изучение комбинации на брусьях. Совершенствование акробатической комбинации.
15(39)		Разучивание комбинации на перекладине (м), бревне (д). Совершенствование изученных комбинаций.
16(40)		<b>Подготовка к выполнению норм ГТО: сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине.</b> Совершенствование акробатической комбинации.
17(41)		Приёмы саморегуляции. Совершенствование упражнений на снарядах. <b>Учёт выполнения акробатической комбинации.</b>
18(42)		<b>Учёт выполнения комбинации на брусьях разновысоких (д), параллельных (м).</b>
19(43)		<b>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: наклон вперёд.</b> Техника плавания: брасс.
20(44)		<b>Учёт комбинации на бревне (д), на перекладине (м).</b> Строевая подготовка.
21(45)		Прикладные упражнения. Техника плавания: кроль на груди, на спине. <b>Строевая подготовка – зачёт.</b>
22(46)		Опорный прыжок.
23(47)		<b>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.</b>
24(48)		<b>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.</b>
		<b>III четверть</b>
		<b>Раздел: Лыжная подготовка</b>
1-2 (49-50)		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники лыжных ходов.
3(51)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.
4-5 (52-53)		Совершенствование техники лыжных ходов. Способы преодоления спусков и подъемов.
6(54)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.
7-8 (55-56)		Совершенствование техники лыжных ходов. <b>Учёт техники попеременного двухшажного хода.</b> Способы выполнения поворотов.
9(57)		Спортивные игры: волейбол. Совершенствование техники передач.

10-11 (58-59)		Совершенствование техники лыжных ходов. <i>Учёт техники одновременных ходов.</i> Способы выполнения торможений.
12(60)		Спортивные игры: волейбол. Совершенствование техники передач.
13-14 (61-62)		Чередование лыжных ходов. <i>Учёт техники преодоления спусков и подъемов.</i>
15(63)		Спортивные игры: волейбол. Совершенствование техники передач.
16-17 (64-65)		<b>Контрольный урок: 5-10 км без учёта времени.</b>
18(66)		Спортивные игры: волейбол. Совершенствование техники подач.
19-20 (67-68)		Совершенствование техники лыжных ходов. Чередование лыжных ходов. Способы выполнения поворотов и торможений.
21(69)		Спортивные игры: волейбол. Совершенствование техники подач.
22-23 (70-71)		<b>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: прохождение на время дистанций 5 км, 3 км.</b>
24(72)		Спортивные игры: волейбол. Совершенствование техники подач.
		<b>Раздел:</b> Спортивные игры.
25(73)		Спортивные игры: волейбол. Тактические действия.
26(74)		Спортивные игры: волейбол. Тактические действия.
27(75)		Спортивные игры: волейбол. Тактические действия.
28(76)		Спортивные игры: волейбол. Тактические действия. Учебная игра.
29(77)		Спортивные игры: волейбол. Тактические действия. Учебная игра.
		<b>IV четверть</b>
1(78)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.
2(79)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.



3(80)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.
		<b>Раздел:</b> Лёгкая атлетика
4(81)		Здоровьесберегающие технологии. Прыжки в длину с места.
6(82)		Прыжки на скакалке. Челночный бег 3x10м.
7(83)		<b>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: прыжки в длину с места на результат.</b>
8(84)		Техника спринтерского бега. Низкий старт Челночный бег.
9(85)		<b>Прыжки на скакалке на результат за 1 мин.</b> Челночный бег.
10(86)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.
11(87)		Совершенствование техники низкого старта. <b>Челночный бег 3x10 м на результат.</b>
12(88)		Техника спринтерского бега. Техника метания гранаты.
13(89)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.
14(90)		Совершенствование низкого старта. <b>Бег 30м на результат.</b> Подбор разбега в метании гранаты.
15(91)		<b>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: бег 100м.</b> Совершенствование техники метания гранаты.
16(92)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.
17(93)		<b>Кросс 300-500м на результат.</b> Метание гранаты на дальность.
18(94)		<b>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: метание гранаты на дальность.</b> Прыжковые упражнения.
19(95)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.
20(96)		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
21(97)		Бег на выносливость. <b>Кросс 3000-5000м без учёта времени.</b>
22(98)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.
23(99)		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

24(100)		Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Техника эстафетного бега.
25(101)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.
26(102)		<b><i>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: прыжок в длину с разбега.</i></b>
27(103)		<b><i>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: бег 2000-3000м на результат.</i></b>
28(104)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.
29(105)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.