

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
10 класс**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- # готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
 - овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.
- Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.

Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности. На основании полученных знаний учащиеся должны уметь 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 контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной 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 самостоятельных 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.

Выпускник научиться осуществлять

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; # контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы 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.

Планируемые результаты:

Выпускник научится :

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;

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	5,9—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	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050— 1200 1050— 1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперёд 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 из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже	8—9 9—10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

Содержание учебного предмета

ТЕМА 1. Легкая атлетика

Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Бег по дистанции 30-60м. Финиширование. Спринтерский бег.

Техника передачи эстафетной палочки в «коридоре». Техника передачи эстафеты в «коридоре». бег в медленном темпе с 2 ускорениями по 60м

Прыжок в длину с места

Подъем туловища за 30 сек. Совершенствовать прыжок в длину с укороченного разбега. кроссовая подготовка.

Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Многоскоки

Бег 100м. (рез-ат)

Прыжок в длину с разбега. Прыжок на скакалке за 1 мин. (рез-ат)

Прыжок в длину с разбега (оценка техники).

Метание гранаты (рез-т)_

Бег на выносливость. (2 км рез-т)

ТЕМА 2. Спортивные игры (баскетбол)

Техника безопасности на уроках спортивные игры (баскетбол).

Подбор мяча после отскока от щита. Учебно-тренировочная игра в б/б

Передача мяча снизу и сбоку. Бросок мяча со средней дистанции

Передача и бросок мяча с сопротивлением. Учебно-тренировочная игра в б/б

Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра в б/б

Тактические действия в игре б/б. Учебно-тренировочная игра в б/б

Круговая тренировка .

ТЕМА 3. Гимнастика с элементами акробатики.

Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатика: кувырок вперед, назад. Комбинация: «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (дев.); из стойки на руках, кувырок вперед в упор присев (юноши)

Акробатическое соединение.

Комбинация со скакалкой (девушки); с гимнастическими палками (юноши).

Акробатическое соединение.

Ритмическая гимнастика(девушки); силовая гимнастика (юноши).

Комбинация со скакалкой (девушки); с гимнастическими палками (юноши).

Подъем туловища за 1 мин. (рез-ат)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (дев.); работа на гимнастической скамье (юноши)-рез-ат

Работа на шведской стенке. Подъем прямых ног до угла 90 градусов в висе (рез-ат)

Подтягивание на низкой (дев) и на высокой перекладине (юноши) - рез-ат.

Техника лазания по канату в два приема ..
Техника опорного прыжка
Гимнастическая полоса препятствий.

ТЕМА 4. Лыжная подготовка.

Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск на склонах разной крутизны
Применение классических ходов. Изменение стойки спуска. Развитие скоростной выносливости.
Передвижение в пологий склон. Торможение и поворот «плугом». Развитие специальной выносливости.
Одновременные ходы. Торможение и поворот «упором». Развитие скоростной выносливости
Попеременный двухшажный и одновременные хода.
Контрольный норматив: дистанция 3км. (девушки.), 5км. (юноши) (классический ход).
Одновременный двухшажный коньковый ход.
Дистанция 3км.(девушки) и 5км. (юноши) (коньковый ход).
Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с преодолением неровностей склона.
развитие специальной выносливости
Дистанция на 5 км. (свободный ход) без учета времени.

ТЕМА 5. Спортивные игры (волейбол)

Техника безопасности на уроках спортивные игры (волейбол). Передача мяча на нападающий удар. Передача мяча во встречных колоннах
Одиночное блокирование мяча. Круговая тренировка.
Прием, передача мяча. Учебная игра с расстановкой
Позиционное нападение. Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар
Одиночный и групповой блок. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар
Позиционное нападение из 3 зоны. Верхняя прямая подача на точность.
Прямой нападающий удар. Сочетание приемов. Верхняя прямая подача – (оценка техники)
Двусторонняя игра в волейбол
Нападающий удар – (оценка техники). Совершенствовать верхнюю прямую подачу и блокирование.

Техника безопасности на уроках спортивные игры (волейбол).

Передача мяча на нападающий удар. Передача мяча во встречных колоннах
Одиночное блокирование мяча
Учебная игра с расстановкой, со второй передачей, с нападающим ударом, с приемом и блокированием мяча.
Прием, передача мяча.
Позиционное нападение. Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар.
Одиночный и групповой блок. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.
Позиционное нападение из 3 зоны. Верхняя прямая подача на точность.
Прямой нападающий удар. Сочетание приемов
Нападающий удар – (оценка техники). Совершенствовать верхнюю прямую подачу и блокирование.
Верхняя прямая подача – (оценка техники). Совершенствовать технические приемы и тактические действия в процессе игры.
Круговая тренировка
Двусторонняя игра в волейбол.

ТЕМА 6. Легкая атлетика

Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.

Прыжковые упражнения. Многоскоки. Бег в медленном темпе до 15 минут

Низкий старт, стартовый разгон, финиширование

Бег 100 м. (рез-ат)

Прыжок в длину с разбега.(рез-ат)

Метание мяча.(рез-ат)

Круговая тренировка. Кроссовая подготовка.

Л/а полоса препятствий.

Двигательная подготовленность: (прыжок в длину с места; челночный бег; подъем туловища.)

Прыжки на скакалке за 1 мин.(рез-ат)

Кросс без учета времени 3000м

Подтягивание на низкой перекладине (дев)перекладине (юноши) рез-ат

Полоса препятствий

Инструктаж по ТБ во время туристических походов. Бег по пересеченной местности

Подведение итогов. Кроссовая подготовка

Учащиеся должны уметь 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, кол-во раз	10	-
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13,50	-
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	-	10,00

11	Техника безопасности на уроках спортивные игры (баскетбол).	1
12	Подбор мяча после отскока от щита. Учебно-тренировочная игра	1
13	Передача мяча снизу и сбоку. Бросок мяча со средней дистанции	1
14	Передача и бросок мяча с сопротивлением. Учебно-тренировочная игра	1
15	Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра	1
16	Тактические действия в игре б/б. Учебно-тренировочная игра	1
17	Круговая тренировка .	1
Гимнастика (14 часа)		
18	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатика: кувырок вперед, назад. Комбинация: «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (дев.); из стойки на руках, кувырок вперед в упор присев (юноши)	1
19	Акробатическое соединение.	1
20	Комбинация со скакалкой (девушки); с гимнастическими палками (юноши).	1
21	Акробатическое соединение.	1
22	Ритмическая гимнастика(девушки); силовая гимнастика (юноши).	1
23	Комбинация со скакалкой (девушки); с гимнастическими палками (юноши).	1
24	Подъем туловища за 1 мин. (рез-ат)	1
25	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (дев.); работа на гимнастической скамье (юноши)-рез-ат	1
26	Работа на шведской стенке. Подъем прямых ног до угла 90 градусов в висе (рез-ат)	1
27	Подтягивание на низкой (дев) и на высокой перекладине (юноши) - рез-ат.	1
28	Техника лазания по канату в два приема ..	1
29	Техника опорного прыжка	1
30	Гимнастическая полоса препятствий.	1
31	Ритмическая гимнастика (дев); силовая гимнастика (юноши)	1
Лыжная подготовка (12 часа)		
32	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск на склонах разной крутизны.	1
33	Применение классических ходов. Изменение стойки спуска. Развитие скоростной выносливости.	1
34	Передвижение в пологий склон. Торможение и поворот «плугом». Развитие специальной выносливости.	1
35	Одновременные ходы. Торможение и поворот «упором». Развитие скоростной выносливости.	1
36	Попеременный двухшажный и одновременные хода.	1
37	Контрольный норматив: дистанция 3км. (девушки.), 5км. (юноши) (классический ход).	1

38-39	Одновременный двухшажный коньковый ход.	2
39	Дистанция 3км.(девушки) и 5км. (юноши) (коньковый ход).	1
40-41	Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с преодолением неровностей склона. Развитие специальной выносливости.	2
43	Дистанция на 5 км. (свободный ход) без учета времени.	1
Спортивные игры (волейбол) 8 часов		
44	Техника безопасности на уроках спортивные игры (волейбол). Передача мяча на нападающий удар. Передача мяча во встречных коллонах	1
45	Одиночное блокирование мяча. Круговая тренировка.	1
46	Прием, передача мяча. Учебная игра с расстановкой.	1
47	Позиционное нападение. Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар.	1
48	Одиночный и групповой блок. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1
49	Позиционное нападение из 3 зоны. Верхняя прямая подача на точность.	1
50	Прямой нападающий удар. Сочетание приемов. Верхняя прямая подача – (оценка техники) Двусторонняя игра в волейбол	1
51	Нападающий удар – (оценка техники). Совершенствовать верхнюю прямую подачу и блокирование.	1
Легкая атлетика (17часов)		
52	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1
53	Прыжковые упражнения. Многоскоки. Бег в медленном темпе до 15 минут.	1
54	Низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	1
55	Бег 100 м. (рез-ат)	1
56	Прыжок в длину с разбега.(рез-ат)	1
57	Метание мяча.(рез-ат)	1
58-59	Круговая тренировка. Кроссовая подготовка.	2
60	Л/а полоса препятствий.	1
61	Двигательная подготовленность: (прыжок в длину с места; челночный бег; подъем туловища.)	1
62	Прыжки на скакалке за 1 мин.(рез-ат)	1
63	Кросс без учета времени 3000м.	1
64	Подтягивание на низкой перекладине (дев),перекладине (юноши) рез-ат	1
65-66	Полоса препятствий	2
67	Инструктаж по ТБ во время туристических походов. Бег по пересеченной местности	1
68	Подведение итогов. Кроссовая подготовка.	1

