

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №1 р.п. Мокшан

Рассмотрено  
на РМО учителей  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
ФИО  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г

Одобрено  
на педагогическом совете  
МБОУ СОШ №1 р.п.Мокшан  
Протокол № \_\_\_\_\_  
ФИО  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ №1  
р.п.Мокшан  
\_\_\_\_\_/ Швецов А.В. /  
ФИО  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**для 10-11 классов**

Учитель: Монахов А.В. Побегайлова О.В.

Рабочая программа курса «Физическая культура» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха, А.А. Зданевич и др. Программа. «Физическая культура. 5—11 классы» (М.: Просвещение).2014г.

## Содержание

- |  |      |
|--|------|
| 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета | 3 с. |
| 2. Содержание учебного предмета                      | 5 с. |
| 3. Тематическое планирование                         | 8 с. |

Программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва, «Просвещение» 2008.

## 1. Предполагаемые результаты

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 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.

### **Проводить:**

- 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;
- 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 Бег 100 м	5,0с 14,3с	5,4с 17,5с
Силовые	Подтягивание из вися на высокой перекладине Подтягивание в вися лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215см	14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с -	- 10 мин 00 с

**Двигательные умения, навыки и способности:**

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи 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 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м

(юноши).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем (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); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

*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, 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, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

## 2. Содержание учебного материала.

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

Программный материал по данному разделу можно проходить в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** *Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

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

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

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

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).

Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

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

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

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

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

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

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

#### **Спортивные игры**

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровые и соревновательные методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке; на занятиях с девушками - более сложные упражнения с предметами: скакалкой, обручем, мячом - и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Во время уроков следует обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях сообщается необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

#### **Легкая атлетика**

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряжено воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировок.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков.

Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

#### **Лыжная подготовка**

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки строится с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

### 3. Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Содержание материала	Кол-во часов	Дата
	<b>Легкая атлетика-13 часов</b>		
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт до 40 м	1	
2	Легкая атлетика. Стартовый разгон	1	
3	Легкая атлетика. Передача эстафетной палочки. Бег 30 м (рез-т)	1	
4	Легкая атлетика. Бег 100 м (рез-т)	1	
5-8	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 20-25 мин, девушки – до 15-20 мин Элементы спортивной ходьбы.	4	
9	Легкая атлетика. Бег на 1000 м (рез-т)	1	
10	Легкая атлетика. Челночный бег	1	
11- 12	Легкая атлетика. Метание тен. мяча в horiz. цель (1x1) с 12-14 м, юноши до 18 м	2	
13	Легкая атлетика. Метание тен. мяча в horiz. цель (1x1) (рез-т)	1	
	<b>Баскетбол-15 часов</b>		
14	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
15	Баскетбол. Варианты ловли и передач мяча без сопрот и с сопрот. защ-ка	1	
16	Баскетбол. Варианты ведения мяча без сопрот и с сопрот защ-ка.	1	
17	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
18	Баскетбол. Варианты бросков мяча без сопротивл.и с сопрот. защ-ка.	1	
19	Баскетбол. Действия против игрока без мяча и с мячом.	1	
20	Баскетбол. Варианты ведения мяча без сопрот.и с сопротивл защитника.	1	
21	Баскетбол. Вырывание, выбивание, перехват.	1	
22	Баскетбол. Тактика нападения	1	
23	Баскетбол. Тактика защиты.	1	
24- 25	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	2	
26- 28	Баскетбол. Игра по правилам баскетбола	3	



<b>Плавание-12 часов</b>			
29	Инструктаж по технике безопасности. Плавание изученными спортивными способами.	1	
30	Плавание на боку, брассом, на спине.	1	
31-32	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.	2	
33	Проплывание отрезков 25-100 м. по 2-6 раз.	1	
34-35	Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки)	2	
36-37	Правила плавания в открытом водоеме. Техника безопасности при плавании в открытом водоеме.	2	
38-40	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей.	3	
<b>Гимнастика -4 часа</b>			
41	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Прыжки со скакалкой. Строевые упражнения, перестроения	1	
42	Гимнастика. Юноши: длинный кувырок через препятствие на выс 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: комбинации из ранее освоенных элементов.	1	
43	Гимнастика. Комбинация из изученных элементов. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке	1	
44	Гимнастика. Юноши: прыжок ноги врозь (козел в длину, выс 115-120 см)-10кл; и 120-125см – 1кл. девушки: прыжок ноги врозь (выс 110 см)	1	
<b>Лыжная подготовка-18 часов</b>			
45	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	
46-48	Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зав-ти от условий дистанции и состояния лыжни.	3	
49-50	Лыжная подготовка. Преодоление подъемов и препятствий.	2	
51-52	Лыжная подготовка. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и т.д.	2	
53	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км	1	
54	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3 км	1	

55	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 4 км	1	
57	56- Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 5 км	2	
61	58- Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 6 км (девушки), до 8 км (юноши)	4	
	62 Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 5 км (девушки), 6-8 км (юноши) – рез-т	1	
	<b>Волейбол-18 часов</b>		
63	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
65	64- Волейбол. Варианты техники приема и передач мяча.	2	
67	66- Волейбол. Варианты подач мяча.	2	
69	68- Волейбол. Варианты нападающего удара через сетку.	2	
72	70- Волейбол. Варианты блокирования нападающих ударов	3	
75	73- Волейбол. Тактические действия в нападении и в защите	3	
80	76- Волейбол. Игра по правилам.	5	
	<b>Футбол-11 часов</b>		
81	Футбол. Инструктаж по ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов.	1	
82	Футбол. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защ-ка.	1	
83	Футбол. Варианты остановок мяча ногой и грудью.	1	
84	Футбол. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротив. защ-ка.	1	
85	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом.	1	
86	Футбол. Действия против игрока без мяча и с мячом.	1	
87	Футбол. Тактические действия в нападении и в защите	1	
88	Футбол. Игра вратаря	1	
91	89- Футбол. Игра по правилам.	3	

		<b>Легкая атлетика-11 часов</b>		
93	92-	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	2	
	94	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега (рез-т)	1	
96	95-	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки – до 15 мин. Элементы спортивной ходьбы.	2	
98	97-	Легкая атлетика. Метание тен. мяча с 4-5 бросовых шагов на дальность	2	
	99	Легкая атлетика. Метание тен. мяча с 4-5 бросовых шагов на дальность (рез-т)	1	
101	100-	Легкая атлетика. Легкоатлетические эстафеты	2	
	102	Подведение итогов года.	1	

11 класс

№ урока	Содержание материала	Кол-во часов	Дата
	<b>Легкая атлетика-13 часов</b>		
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт до 40 м	1	
2	Легкая атлетика. Стартовый разгон	1	
3	Легкая атлетика. Передача эстафетной палочки. Бег 30 м (рез-т)	1	
4	Легкая атлетика. Бег 100 м (рез-т)	1	
5-8	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 20-25 мин, девушки – до 15-20 мин Элементы спортивной ходьбы.	4	
9	Легкая атлетика. Бег на 1000 м (рез-т)	1	
10	Легкая атлетика. Челночный бег	1	
11-12	Легкая атлетика. Метание тен. мяча в гориз. цель (1x1) с 12-14 м, юноши до 18 м	2	
13	Легкая атлетика. Метание тен. мяча в гориз. цель (1x1) (рез-т)	1	
	<b>Баскетбол-15 часов</b>		
14	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
15	Баскетбол. Варианты ловли и передач мяча без сопрот и с сопрот. защ-ка	1	
16	Баскетбол. Варианты ведения мяча без сопрот и с сопрот защ-ка.	1	
17	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
18	Баскетбол. Варианты бросков мяча без сопротивл.и с сопрот. защ-ка.	1	
19	Баскетбол. Действия против игрока без мяча и с мячом.	1	
20	Баскетбол. Варианты ведения мяча без сопрот.и с сопротивлл защитника.	1	
21	Баскетбол. Вырывание, выбивание, перехват.	1	
22	Баскетбол. Тактика нападения	1	
23	Баскетбол. Тактика защиты.	1	
24-25	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	2	
26-28	Баскетбол. Игра по правилам баскетбола	3	
	<b>Плавание-12 часов</b>		
29	Инструктаж по технике безопасности. Плавание изученными спортивными способами.	1	
30	Плавание на боку, брассом, на спине.	1	
31-32	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.	2	

33	Проплывание отрезков 25-100 м. по 2-6 раз.	1	
34-35	Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки)	2	
36-37	Правила плавания в открытом водоеме. Техника безопасности при плавании в открытом водоеме.	2	
38-40	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей.	3	
<b>Гимнастика -4 часа</b>			
41	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Прыжки со скакалкой. Строевые упражнения, перестроения	1	
42	Гимнастика. Юноши: длинный кувырок через препятствие на выс 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: комбинации из ранее освоенных элементов.	1	
43	Гимнастика. Комбинация из изученных элементов. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке	1	
44	Гимнастика. Юноши: прыжок ноги врозь (козел в длину, выс 115-120 см)-10кл; и 120-125см – 11кл. девушки: прыжок ноги врозь (выс 110 см)	1	
<b>Лыжная подготовка-18 часов</b>			
45	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	
46-48	Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зав-ти от условий дистанции и состояния лыжни.	3	
49-50	Лыжная подготовка. Преодоление подъемов и препятствий.	2	
51-52	Лыжная подготовка. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и т.д.	2	
53	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км	1	
54	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3 км	1	
55	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 4 км	1	
56-57	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 5 км	2	
58-61	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 6 км (девушки), до 8 км (юноши)	4	
62	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 5 км (девушки), 6-8 км (юноши) – рез-т	1	
<b>Волейбол-18 часов</b>			
63	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
64-65	Волейбол. Варианты техники приема и передач мяча.	2	
66-67	Волейбол. Варианты подачи мяча.	2	

68-69	Волейбол. Варианты нападающего удара через сетку.	2	
70-72	Волейбол. Варианты блокирования нападающих ударов	3	
73-75	Волейбол. Тактические действия в нападении и в защите	3	
76-80	Волейбол. Игра по правилам.	5	
	<b>Футбол-11 часов</b>		
81	Футбол. Инструктаж по ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов.	1	
82	Футбол. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защ-ка.	1	
83	Футбол. Варианты остановок мяча ногой и грудью.	1	
84	Футбол. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопрот. защ-ка.	1	
85	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом.	1	
86	Футбол. Действия против игрока без мяча и с мячом.	1	
87	Футбол. Тактические действия в нападении и в защите	1	
88	Футбол. Игра вратаря	1	
89-91	Футбол. Игра по правилам.	3	
	<b>Легкая атлетика-11 часов</b>		
92-93	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	2	
94	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега (рез-т)	1	
95-96	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки – до 15 мин. Элементы спортивной ходьбы.	2	
97-98	Легкая атлетика. Метание тен. мяча с 4-5 бросовых шагов на дальность	2	
99	Легкая атлетика. Метание тен. мяча с 4-5 бросовых шагов на дальность (рез-т)	1	
100-101	Легкая атлетика. Легкоатлетические эстафеты	2	
102	Подведение итогов года.	1	