

Приложение № 13
к основной образовательной программе
среднего общего образования

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
10-11 классы

Базовый уровень
ФкГОС

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10-11 классов составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2009, Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации. А также примерной программы по «Русской лапте» допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту - авторы-составители: Костарев А.Ю., Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев. «Русская лапта». Программа разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами.

Планируемые результаты изучения предмета.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 10-11 классов 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 над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места см	10 раз 215 см	14 раз 170 см
Выносливость	Кроссовый бег на 3км Кроссовый бег на 2км	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, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

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

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

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

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

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

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

Содержание программы учебного предмета

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

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. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

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

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Тематическое планирование

10 класс

102 часа

№ п/п	Наименование раздела	Часы учебного времени
	Легкая атлетика	10
1	Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ в легкой атлетике. Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег 30 метров с низкого старта. Эстафетный бег. Бег 500 метров.	1
2	Техника метания гранаты 500г.	1
3	Определение исходного уровня физической подготовленности. Подтягивание. Подвижные игры.	1
4	Совершенствование техники метания гранаты. Челночный бег 10х10. Прыжок в длину с 13—15 шагов разбега. Бег 700 метров. Метание гранаты 500 грамм. Развитие общей выносливости.	1
5	Совершенствование техники длительного бега. Бег 100 метров. Прыжок в длину с 13—15 шагов разбега. Метание гранаты 500 грамм. Бег в равномерном и попеременном темпе 15-20мин.	1
6	Развитие физических качеств. Бег 100м. <i>Входной контроль</i> . Развитие скоростных качеств.	1
7	Метание гранаты 500 грамм с разбега. Эстафетный бег. Совершенствование техники длительного бега.	1
8	Метание мяча 150г с разбега. на дальность. Метание гранаты 500 грамм с разбега. Длительный бег до 20мин.	1
9	Развитие физических качеств Соревнование по прыжкам в длину.	1
10	Метание гранаты 500 грамм с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега с 13—15 шагов разбега.	1
	Лепта	8
11	Инструктаж по технике безопасности на уроках русской лепты. Разучивание техники удара сбоку. Передача мяча на точность. Развитие физического качества быстроты. Учебная игра.	1
12	Разучивание техники удара сверху. Закрепление техники удара сбоку.	1

	Развитие физического качества быстроты. Учебная игра.	
13	Разучивание техники удара снизу. Закрепление техники удара сверху. Совершенствование техники удара сбоку. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1
14	Закрепление техники удара снизу. Совершенствование техники удара сбоку. Совершенствование техники удара сверху. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1
15	Разучивание техники передачи мяча на дальность. Совершенствование техники удара сверху. Совершенствование техники удара снизу. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1
16	Совершенствовать технико-тактическую подготовку в игре «Лапта».	1
17	Разучивание техники броска в неподвижную цель. Закрепление техники передачи мяча на дальность. Совершенствование техники удара снизу. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	
18	Совершенствовать технико-тактическую подготовку в игре «Лапта».	
	Баскетбол	9
19	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (остановок, поворотов, стоек). Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ловля мяча после отскока от щита.	1
20	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой в движении.	1
21	Развитие физических качеств.	1
22	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактические действия в защите.	1
23	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактические действия в нападении. Передача мяча одной рукой в движении.	1
24	Развитие физических качеств. Техника ловли мяча парами, борьба за мяч, мяч в центр.	1
25	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактические действия в защите и нападении.	1
26	Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении.	1
27	Развитие физических качеств. Подвижные игры.	1
	Гимнастика	18
28	Инструктаж по ТБ в гимнастике. Повторение поворота кругом в движении. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа.	1
29	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
30	Комбинации упражнений со скакалкой.	1
31	Комбинация из ранее освоенных элементов.	1
32	Развитие физических качеств.	1
33	Комбинация из ранее освоенных элементов.	1
34	Комбинация из ранее освоенных элементов.	1
35	Развитие физических качеств.	1
36	Выполнение акробатической комбинации.	1
37	Развитие физических качеств.	1
38	Развитие физических качеств.	1
39	Освоение техники прикладных упражнений.	1
40	Освоение техники прикладных упражнений.	1
41	Опорный прыжок: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком	1

	одной ногой.	
42	Развитие физических качеств.	1
43	Освоение опорных прыжков.	1
44	Освоение опорных прыжков.	1
45	Гимнастическая полоса препятствий.	1
	Основы знаний о физической культуре	3
46	Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности.	1
47	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1
48	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Рубежный контроль.	1
	Основы знаний о физической культуре	6
49	Основные формы и виды физических упражнений.	1
50	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.	1
51	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	1
52	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.	1
53	Основы организации двигательного режима.	1
54	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.	1
	Лыжная подготовка	18
55	Инструктаж по ТБ в лыжной подготовке. Освоение попеременного четырёхшажного хода.	1
56	Освоение попеременного четырёхшажного хода.	1
57	Освоение попеременного четырёхшажного хода.	1
58	Освоение техники перехода с попеременных ходов на одновременные.	1
59	Освоение техники перехода с попеременных ходов на одновременные.	1
60	Освоение техники перехода с попеременных ходов на одновременные.	1
61	Освоение техники перехода с попеременных ходов на одновременные.	1
62	Освоение техники преодоления контруклона.	1
63	Освоение техники преодоления контруклона.	1
64	Освоение техники преодоления контруклона.	1
65	Освоение техники преодоления контруклона.	1
66	Овладение техникой лыжных ходов.	1
67	Овладение техникой лыжных ходов.	1
68	Овладение техникой лыжных ходов.	1
69	Овладение техникой лыжных ходов.	1
70	Овладение техникой лыжных ходов.	1
71	Овладение техникой лыжных ходов.	1
72	Овладение техникой лыжных ходов.	1
	Волейбол	9
73	Тактика игры в защите.	1
74	Тактика игры в нападении.	1
75	Развитие физических качеств.	1
76	Обучение элементам волейбола: ознакомление с правилами игры, стойками, перемещениями, приёмами и передачами, нижней прямой подачей мяча, с спец. упражнениями волейболиста.	1
77	Совершенствование приёма подачи.	1
78	Совершенствование техники нападающего удара.	1
79	Совершенствование техники нападающего удара.	1

80	Совершенствование тактики игры.	1
81	Освоение тактики игры в волейбол.	1
	Лапта	10
82	Совершенствование техники ударов по мячу, ловля мяча и передача в учебно-тренировочной игре.	1
83	Развитие физических качеств. Подвижные игры.	1
84	Совершенствование тактики игры.	1
85	Совершенствование техники ударов по мячу, ловля мяча и передача в учебно-тренировочной игре	1
86	Развитие физических качеств Соревнование по русской лапте.	1
87	Соревнование по русской лапте.	1
88	Освоение техники нападения.	1
89	Освоение техники нападения.	1
90	Освоение основ технико-тактической подготовки в учебной игре.	1
91	Освоение основ технико-тактической подготовки в учебной игре.	1
	Легкая атлетика	11
92	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Совершенствование прыжковых упражнений.	1
93	Развитие физических качеств.	1
94	Совершенствование прыжковых упражнений, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов.	1
95	Метание гранаты 500 г, 700 г с места.	1
96	Развитие физических качеств.	1
97	Метание гранаты 500 г, 700 г.	1
98	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.	1
99	Развитие физических качеств.	1
100	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов Бег на результат на 100 м.	1
101	Кросс 2000 м.	1
102	Кросс 2000 м. Итоговый контроль.	1

Тематическое планирование

11 класс

102 часа

№ п/п	Наименование раздела	Часы учебного времени
	Легкая атлетика	10
1	Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ в легкой атлетике. Низкий старт. Бег по дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
2	Низкий старт. Бег по дистанции Специально-беговые упражнения. Бег 30 метров (умения). Развитие скоростных качеств.	1
3	Низкий старт. Бег по дистанции. Специально-беговые упражнения. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с места.	1
4	Бег на результат 100 метров. Специально-беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Входной контроль	1

5	Прыжок в длину с разбега, способом «прогнувшись». Отталкивание. Многоскоки. Специально-беговые упражнения.ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
6	Прыжок в длину с разбега, способом «прогнувшись». Отталкивание. Многоскоки Специально-беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
7	Метание гранаты (500гр.) на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств.	1
8	Метание гранаты (700гр.) на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств.	1
9	Метание гранаты (700гр.) на дальность с разбега, на результат. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.	1
10	Бег до 20 минут. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
	Лапта	8
11	Инструктаж по технике безопасности на уроках русской лапты. Разучивание техники удара сбоку. Передача мяча на точность. Развитие физического качества быстроты. Учебная игра.	1
12	Разучивание техники удара сверху. Закрепление техники удара сбоку. Развитие физического качества быстроты. Учебная игра.	1
13	Разучивание техники удара снизу. Закрепление техники удара сверху. Совершенствование техники удара сбоку. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1
14	Закрепление техники удара снизу. Совершенствование техники удара сбоку. Совершенствование техники удара сверху. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1
15	Разучивание техники передачи мяча на дальность.Совершенствование техники удара сверху. Совершенствование техники удара снизу. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1
16	Совершенствовать технико-тактическую подготовку в игре «Лапта».	1
17	Разучивание техники броска в неподвижную цель. Закрепление техники передачи мяча на дальность. Совершенствование техники удара снизу. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1
18	Совершенствовать технико-тактическую подготовку в игре «Лапта».	1
	Баскетбол	9
19	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (остановок, поворотов, стоек).Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ловля мяча после отскока от щита.	1
20	Варианты ведения мяча без сопротивления и ссопротивлением защитника. Ловля мяча после отскока от щита.Передача мяча одной рукой в движении.	1
21	Развитие физических качеств.	1
22	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Тактические действия в защите.	1
23	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)Тактические действия в нападении.Передача мяча одной рукой в движении.	1
24	Развитие физических качеств. Техника ловли мяча парами, борьба за мяч, мяч в центр.	1
25	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактические действия в защите и нападении.	1
26	Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении.	1

27	Развитие физических качеств. Подвижные игры.	1
	Гимнастика	18
28	Инструктаж по ТБ в гимнастике. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь в движении. ОРУ на различные группы мышц. Развитие силовых способностей.	1
29	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь в движении. ОРУ на различные группы мышц. Развитие силовых способностей.	1
30	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь в движении. ОРУ на различные группы мышц. Развитие силовых способностей.	1
31	Длинный кувырок через препятствие 90см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	1
32	Длинный кувырок через препятствие 90см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	1
33	Длинный кувырок через препятствие 90см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	1
34	Комбинация из ранее освоенных элементов.	1
35	Развитие физических качеств. <i>Рубежный контроль</i>	1
36	Выполнение акробатической комбинации.	1
37	Прыжок ноги врозь через козла в длину. ОРУ с предметами. Развитие координационных и силовых способностей.	1
38	Развитие физических качеств.	1
39	Освоение техники прикладных упражнений.	1
40	Полоса препятствий: Бег, кувырок вперед, прыжки через скакалку, кувырок назад, прыжки через скамейку, опорный прыжок.	1
41	Опорный прыжок: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.	1
42	Развитие физических качеств.	1
43	Освоение опорных прыжков.	1
44	Освоение опорных прыжков.	1
45	Гимнастическая полоса препятствий.	1
	Основы знаний о физической культуре	9
46	Понятие телосложения и характеристика основных его типов.	1
47	Способы регулирования массы тела человека.	1
48	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Рубежный контроль.	1
49	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1
50	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	1
51	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Как правильно тренироваться.	1
52	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Утренняя гимнастика.	1
53	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Совершенствование координационных способностей.	1
54	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Ритмическая	1

	гимнастика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши).	
	Лыжная подготовка	18
55	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Знать требования к одежде и обуви. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Самоконтроль на занятиях по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 3км.	1
56	Преодоление подъемов и препятствий, спуски с гор. Прохождение дистанции 3км., с применением изученных лыжных ходов. Развитие координации.	1
57	Переход с одного хода на другой, прохождение дистанции 3-4км. Развитие выносливости.	1
58	Преодоление контруклонов. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции 4км.	1
59	Прохождение дистанции 5км с применением изученных ходов.	1
60	Контрольный норматив 3км.	1
61	Преодоление контруклонов. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции 4км.	1
62	Освоение техники преодоления контруклона.	1
63	Освоение техники преодоления контруклона.	1
64	Преодоление контруклонов. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции 4км.	1
65	Освоение техники преодоления контруклона.	1
66	Преодоление контруклонов. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции 4км.	1
67	Овладение техникой лыжных ходов.	1
68	Овладение техникой лыжных ходов.	1
69	Овладение техникой лыжных ходов.	1
70	Овладение техникой лыжных ходов.	1
71	Преодоление контруклонов. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции 4км.	1
72	Овладение техникой лыжных ходов.	1
	Волейбол	9
73	Тактика игры в защите.	1
74	Тактика игры в нападении.	1
75	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ на уроках.	1
76	Обучение элементам волейбола: ознакомление с правилами игры, стойками, перемещениями, приёмами и передачами, нижней прямой подачей мяча, с спец. упражнениями волейболиста.	1
77	Совершенствование приёма подачи.	1
78	Совершенствование техники нападающего удара.	1
79	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ на уроках.	1
80	Совершенствование тактики игры.	1
81	Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий точность. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1

Лапта		10
82	Совершенствование техники ударов по мячу, ловля мяча и передача в учебно-тренировочной игре.	1
83	Развитие физических качеств. Подвижные игры.	1
84	Совершенствование тактики игры.	1
85	Совершенствование техники ударов по мячу, ловля мяча и передача в учебно-тренировочной игре	1
86	Развитие физических качеств Соревнование по русской лапте.	1
87	Соревнование по русской лапте.	1
88	Освоение техники нападения.	1
89	Освоение техники нападения.	1
90	Освоение основ технико-тактической подготовки в учебной игре.	1
91	Освоение основ технико-тактической подготовки в учебной игре.	1
Легкая атлетика		11
92	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Совершенствование прыжковых упражнений.	1
93	Развитие физических качеств.	1
94	Совершенствование прыжковых упражнений, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов.	1
95	Метание гранаты 500 г, 700 г с места.	1
96	Развитие физических качеств.	1
97	Метание гранаты 500 г, 700 г.	1
98	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.	1
99	Развитие физических качеств.	1
100	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов Бег на результат на 100 м.	1
101	Кросс 3000 м.	1
102	Кросс 3000 м. Итоговый контроль.	1