

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики**  
**Свердловской области**  
**Управление образования Администрации Ачитского городского округа**  
**МКОУ АГО "Уфимская СОШ"**

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом  
Совете

---

Протокол №1  
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

---

Русинова Г.В.  
Приказ №267  
от «30» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10-11 классов

**п. Уфимский 2023**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учетом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 10–11 классов с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе. Федеральный закон «Об образовании в РФ» статья 12 (от 29.12.2012г. №273-ФЗ). СОО МКОУ АГО «Уфимская СОШ». Устав МКОУ АГО «Уфимская СОШ».

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее – приказ), подготовлен Минспортом России в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

**Общая характеристика предмета.** Для учащихся 10-11 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

**Структура и содержание учебного предмета** задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как: «Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой», «Здоровье и здоровый образ жизни», «Правовые основы физической культуры и спорта», «Понятие о физической культуре личности», «Основные формы и виды физических упражнений», «Адаптивная физическая культура», «Способы регулирования нагрузок», «Особенности урочных и

неурочных форм занятий физическими упражнениями», «Основы организации двигательного режима», «Понятие телосложения и характеристика его основных типов», «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение».

*Раздел «Способы двигательной деятельности»* содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

*Раздел «Физическое совершенствование»*, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще развивающей направленностью», «Прикладно ориентированные упражнения» и «Упражнения обще развивающей направленности». Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Легкая атлетика».
- «Гимнастика с основами акробатики».
- «Спортивные игры».
- «Лыжная подготовка».
- «Элементы единоборств».

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физкультуры при проведении уроков необходимо помнить о дифференцированном и индивидуальном подходе к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности. **Место предмета в учебном плане.** В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 10 и 11 классе по 2 ч в неделю, общий объем учебного времени составляет 68 ч.

## **Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим старшую школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в старшей школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно личностными, мета предметными и предметными результатами.

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, 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;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
- формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
- формирование эстетического отношения к миру;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании;
- формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей);
- формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
- формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### **Мета предметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение работать с информацией;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ);
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
- умение четко и ясно излагать свою точку зрения;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов и оснований, границ своего знания и незнания.

#### **Предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками, по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении обще развивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание предмета «Физическая культура»** Раздел «Знания о физической культуре» Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основные формы и виды физических упражнений. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования нагрузок. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Раздел «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга. Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики.

- Организуемые команды и приемы.
- Строевые упражнения.
- Упражнения с предметами и без них.
- Подъем в упор силой, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши).
- На брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад (юноши).
- На брусьях: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки).
- Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину (юноши); прыжок углом (девушки);
  - Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину.
  - Комбинации из освоенных элементов.
- Лазанье по двум канатам без помощи ног. Легкая атлетика.
- Высокий и низкий старт.
- Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции.
- Эстафетный бег.
- Бег в равномерном и переменном темпе.
- Прыжки в длину с разбега.
- Прыжки в высоту с разбега.

- Метание мяча с разбега на дальность.
- Метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели.
- Броски набивного мяча. Лыжная подготовка.
- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижения на лыжах.
- Переход с одновременных ходов на попеременные.
- Преодоление подъемов и препятствий.
- Тактика лыжных гонок.
- Прохождение заданных дистанций на лыжах. Элементы единоборств.
- Приемы само страховки.
- Приемы борьбы лежа и стоя.
- Учебная схватка.
- Разминка перед поединком. Спортивные игры.
- Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.
- Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.
- Волейбол. Комбинации из освоенных

элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам.

**Тематическое планирование (68 часов на весь учебный год) 10 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тематическое планирование</b>	<b>часы</b>
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков
2	Гимнастика с основами акробатики	(11 ч)
3	Легкая атлетика	(26 ч)
4	Лыжная подготовка	(12 ч)
5	Спортивные игры	(14 ч)
6	Плавание	(2ч)
7	Элементы единоборств	(3 ч)
8	Обще развивающие упражнения	(в процессе уроков)

**Тематическое планирование (68 ч на весь учебный год) 11 класс**

<b>№п/п</b>	<b>Тематическое планирование</b>	<b>часы</b>
<b>1</b>	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков
<b>2</b>	Гимнастика с основами акробатики	(11 ч)
<b>3</b>	Легкая атлетика	(26 ч)
<b>4</b>	Лыжная подготовка	(12 ч)
<b>5</b>	Спортивные игры	(14 ч)
<b>6</b>	Плавание	2ч
<b>7</b>	Элементы единоборств	3 ч
<b>8</b>	Обще развивающие упражнения	в процессе уроков

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

### *Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):*

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- примерная программа по физической культуре (10–11 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);
- методические издания по физической культуре для учителей.

### *Демонстрационные печатные материалы:*

- таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

### *Технические средства и экранно-звуковые пособия:*

- телевизор с универсальной подставкой;
- аудио центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- радио микрофон;
- мегафон;
- компьютер и принтер;
- цифровая видеокамера;

- экран (на штативе или навесной);
- аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.

*Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:*

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- козел гимнастический;
- перекладины гимнастические (низкие, средние и высокие);
- брусья гимнастические;
- канат для лазанья с механизмом крепления;
- мост гимнастический подкидной;
- комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания);
- гантели наборные;
- коврики гимнастические;
- маты гимнастические; • мячи набивные (1, 2, 3 кг);
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые мягкие;

- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- сетка для переноски мячей;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные;
- мишени горизонтальные и вертикальные;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые;
- стойки волейбольные;
- сетки волейбольные;
- мячи волейбольные;
- табло перекидное;
- ворота для мини-футбола;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;

- аптечка медицинская.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» также должно включать необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики видов спорта в данной образовательной организации.

### Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

#### Контрольные тесты и упражнения

Оценки упражнения	Юноши			Девушки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м, с: 16 лет 17 лет	5,2 и больше 5,1 и больше	5,1–4,8 5,0–4,7	4,7 и меньше 4,6 и меньше	6,1 и больше 6,1 и больше	6,0–5,3 6,0–5,3	5,2 и меньше 5,2 и меньше
Челночный бег 3 × 10 м, с: 16 лет 17 лет	8,2 и больше 8,1 и больше	8,1–7,7 8,0–7,5	7,6 и меньше 7,4 и меньше	9,7 и больше 9,6 и больше	9,6–8,7 9,5–8,7	8,6 и меньше 8,6 и меньше
Прыжок в длину с места, см: 16 лет 17 лет	180 и меньше 190 и меньше	181–210 191–220	211 и больше 221 и больше	160 и меньше 160 и меньше	161–190 161–190	191 и больше 191 и больше
6-минутный бег, м:  16–17 лет	1250 и меньше	1300–1400	1450 и больше	900 и меньше	950–1200	1250 и больше
Наклон вперед из положения, стоя, см: 16–17 лет	5 и меньше	6–12	13 и больше	7 и меньше	8–14	15 и больше
Подтягивания: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки), кол-во раз: 16 лет 17 лет	4 и меньше 5 и меньше	5–9 6–10	10 и больше 11 и больше	6 и меньше 6 и меньше	7–15 7–15	16 и больше 16 и больше

### Показатели физической подготовленности учащихся

<b>Физические качества</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>юноши</b>	<b>девушки</b>
Скоростные	Бег 30м. (с)	5,0	5,4
	Бег 100м (с)	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса (кол-во раз)	10	-
	Подтягивание из виса лежа (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

### Тематическое планирование 10 класс

№п/п	Тема урока Раздел
<b>Легкая атлетика. (18ч)</b>	
<b>1</b>	Организационно-методические требования на уроках физической культуры
<b>2</b>	Тестирование бега на 100 м
<b>3</b>	Бег на короткие дистанции
<b>4</b>	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10
<b>5</b>	Техника метание гранаты на дальность с разбега
<b>6</b>	Метание гранаты на дальность
<b>7</b>	Тестирование бега на 2000 и 3000 м
<b>8</b>	Прыжки в длину с разбега
<b>9</b>	Прыжки в длину с разбега
<b>10</b>	Равномерный бег. Развитие выносливости
<b>11</b>	Тестирование шестиминутного бега
<b>12</b>	Равномерный бег. Развитие выносливости
<b>13</b>	Тестирование прыжка в длину с места
<b>14</b>	Броски малого мяча на точность
<b>15</b>	Броски гранаты на дальность: девушки 500г юноши 700г
<b>16</b>	Прыжки в высоту
<b>17</b>	Прыжки в высоту
<b>18</b>	Прыжки в высоту
<b>II четверть</b>	
<b>Гимнастика с элементами акробатики. (11ч) Самбо (3ч)</b>	
<b>19</b>	Единоборства Само страховка в единоборствах
<b>20</b>	Приемы борьбы лежа
<b>21</b>	Приемы борьбы стоя
<b>22</b>	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики
<b>23</b>	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие
<b>24</b>	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты
<b>25</b>	Акробатические комбинации

26	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине
27	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине
28	Упражнения на брусьях
29	Упражнения на брусьях
30	Комбинации на брусьях
31	Опорные прыжки
32	Опорные прыжки
<b>III четверть</b>	
<b>Лыжная подготовка. (12ч)</b>	
33	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход
34	Переход с одновременных ходов на попеременные
35	Переход с одновременных ходов на попеременные
36	Коньковый ход на лыжах
37	Коньковый ход на лыжах
38	Лыжные эстафеты
39	Подъемы на склон и спуски со склона
40	Подъемы на склон и спуски со склона
41	Торможение и поворот упором
42	Торможение и поворот упором
43	Прохождение дистанции 3 км на лыжах
44	Контрольный урок по теме Лыжная подготовка Прохождение дистанции 3 км на лыжах
<b>Спортивные игры. (7ч)</b>	
45	Ведение и броски мяча в гандболе
46	Ведение, броски и блокирование мяча в гандболе
47	Спортивная игра Гандбол
48	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками
49	Волейбол. Приемы и передачи мяча
50	Волейбол. Подачи мяча
51	Волейбол. Нападающий удар Защитные действия
<b>IV четверть</b>	

<b>Спортивные игры. (7ч)</b>	
<b>52</b>	Баскетбол. Передвижения, повороты, остановки, броски мяча в корзину
<b>53</b>	Баскетбол. Передвижения, повороты, остановки, броски мяча в корзину
<b>54</b>	Баскетбол. Штрафные броски
<b>55</b>	Баскетбол. Штрафные броски
<b>56</b>	Баскетбол. Защитные действия. Игра по правилам
<b>57</b>	Баскетбол. Тактические действия. Игра по правилам
<b>58</b>	Баскетбол. Игра по правилам
<b>Легкая атлетика. (8ч) Плавание (2ч)</b>	
<b>59</b>	Метание в вертикальные и горизонтальные цели
<b>60</b>	Метание гранаты на дальность
<b>61</b>	Тестирование бега на 30 м; челночного бега 3x10 м
<b>62</b>	Тестирование бега на 100 м
<b>63</b>	Прыжки в длину с разбега
<b>64</b>	Равномерный бег, развитие выносливости
<b>65</b>	Тестирование бега на 2000 м и 3000 м
<b>66</b>	Эстафетный бег
<b>67</b>	Плавание
<b>68</b>	Плавание

### Тематическое планирование 11 класс

№п/п	Тема урока Раздел
<b>Легкая атлетика. (18ч)</b>	
<b>1</b>	Организационно-методические требования на уроках физической культуры
<b>2</b>	Тестирование бега на 100 м
<b>3</b>	Бег на короткие дистанции
<b>4</b>	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10
<b>5</b>	Техника метание гранаты на дальность с разбега
<b>6</b>	Метание гранаты на дальность
<b>7</b>	Тестирование бега на 2000 и 3000 м
<b>8</b>	Прыжки в длину с разбега
<b>9</b>	Прыжки в длину с разбега
<b>10</b>	Прыжки в длину с разбега
<b>11</b>	Тестирование шестиминутного бега
<b>12</b>	Равномерный бег. Развитие выносливости
<b>13</b>	Равномерный бег. Развитие выносливости
<b>14</b>	Тестирование прыжка в длину с места
<b>15</b>	Броски малого мяча на точность
<b>16</b>	Прыжки в высоту
<b>17</b>	Прыжки в высоту
<b>18</b>	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий
<b>II четверть</b>	
<b>Гимнастика с элементами акробатики. (11ч) Самбо (3ч)</b>	
<b>19</b>	Единоборства. Само страховка в единоборствах
<b>20</b>	Приемы борьбы лежа
<b>21</b>	Приемы борьбы стоя
<b>22</b>	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики

23	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие
24	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты
25	Акробатические комбинации
26	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине
27	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине
28	Упражнения на брусьях
29	Упражнения на брусьях
30	Комбинации на брусьях
31	Опорные прыжки
32	Опорные прыжки
<b>III четверть</b>	
<b>Лыжная подготовка. (12ч)</b>	
33	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход
34	Переход с одного лыжного хода на другой
35	Смена лыжных ходов в зависимости от условий катания
36	Коньковый ход на лыжах
37	Коньковый ход на лыжах
38	Лыжные эстафеты
39	Подъемы на склон и спуски со склона
40	Подъемы на склон и спуски со склона
41	Торможение и поворот упором
42	Торможение и поворот упором
43	Прохождение дистанции 3 км на лыжах
44	Прохождение дистанции 3 км на лыжах
<b>Спортивные игры. (7ч)</b>	
45	Ведение и броски мяча в гандболе
46	Ведение, броски и блокирование мяча в гандболе
47	Спортивная игра Гандбол
48	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками
49	Волейбол. Приемы и передачи мяча

<b>50</b>	Волейбол. Подачи мяча
<b>51</b>	Волейбол. Нападающий удар. Защитные действия
<b>IV четверть</b>	
<b>Спортивные игры. (7ч)</b>	
<b>52</b>	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину
<b>53</b>	Баскетбол. Передвижения, повороты, остановки, броски мяча в корзину
<b>54</b>	Баскетбол. Штрафные броски
<b>55</b>	Баскетбол. Штрафные броски
<b>56</b>	Баскетбол. Защитные действия. Игра по правилам
<b>57</b>	Баскетбол. Тактические действия. Игра по правилам
<b>58</b>	Баскетбол. Игра по правилам
<b>Легкая атлетика. (8ч) Плавание (2ч)</b>	
<b>59</b>	Метание в вертикальные и горизонтальные цели
<b>60</b>	Метание гранаты на дальность
<b>61</b>	Тестирование бега на 100 м
<b>62</b>	Тестирование бега на 30 м; челночного бега 3x10 м
<b>63</b>	Прыжки в длину с разбега
<b>64</b>	Равномерный бег, развитие выносливости
<b>65</b>	Тестирование бега на 2000 м и 3000 м
<b>66</b>	Эстафетный бег
<b>67</b>	Плавание
<b>68</b>	Плавание