
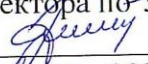


Комитет администрации г. Славгорода Алтайского края по образованию

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Славгородская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании ШУМО
Руководитель ШУМО  М.Н.Строзенко
Протокол № 16 от 08 августа 2022 г.

Согласовано
Зам.директора по УВР
 Д.Г.Ретенгер
« 30 » августа 2022 г.

Утверждаю
Директор школы
 С.А.Пирская
« 30 » августа 2022 г.



**Рабочая программа
среднего общего образования по физической культуре для 10 класса
(Предметная область «Физическая культура и ОБЖ»)**

Разработчик программы: М. Н.Строзенко
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

с. Славгородское, г. Славгород, Алтайский край
2022 год

Пояснительная записка к рабочей программе для 10 класса.

Рабочая программа составлена основе УМК В.И. Ляха «Физическая культура» 10-11 класс, М.:Просвещение, 2015 г.

Авторская программа для 10 класса по учебному предмету «Физическая культура» рассчитана на 105 часов в год (3 часа в неделю), с учетом годового календарного графика школы на 2022-2023 учебный год (35 учебных недель).

Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за 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 нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослым 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, непринятия 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 учетом 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, физкультурной 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 физкультурной 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, поддержания 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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создавать 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 серьезных требований – на учение владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащегося 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 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, 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.

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;
- приемы по страховке и само страховке 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, 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 лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег 3 км, мин/с	13,50	-
	Кроссовый бег 23 км, мин/с	-	10,00

Освоить следующие 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 с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5X2,5 м с 10-12 м (девушки) и с 15-20 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 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 равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), 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 единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

- **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 должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Содержание

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, 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 движение (на примере движения «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.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними 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 по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные тактико-технические 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.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

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

Основы организации двигательного режима (в течении 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 (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных 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 формировании индивидуального здорового образа жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1-9 классов.

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

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики др.) Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретенных в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы тела и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Легкая атлетика: метание утяжеленных мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъемов и препятствий (заграждений, канав, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приемы самообороны; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приемов самообороны, приемов борьбы лежа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине). Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	2
2	Физическая культура (основные понятия)	1
3	Легкая атлетика	8
4	Физическая культура (основные понятия)	1
5	Баскетбол	12
6	Физическая культура (основные понятия)	1
7	Волейбол	15
8	Гимнастика с элементами акробатики	18
9	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
10	Лыжная подготовка	17
11	Элементы единоборств	8
12	Гандбол	2
13	Футбол	6
14	Легкая атлетика	12
Итого		105

Тематическое планирование по физической культуре для 10 класса составлено с учётом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Календарно-тематическое планирование для 10 класса

№ п.п.	Тема урока	Дата проведения	
		по плану	класс
Знания о физической культуре – 2 часов			
1	Вводный инструктаж. Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом.		
2	Понятие о физической культуре личности. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития.		
Физическая культура (основные понятия) – 1 час			
3	Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит.		
Легкая атлетика – 8 часов.			
4	Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт до 40 м.		
5	Стартовый разгон.		
6	Бег на результат на 100 м.		
7	Эстафетный бег.		
8	Бег в равномерном и переменном темпе по 20-25 мин.(М);15-20 мин.(Д).		
9	Бег на 3000 м (М); 2000 м (Д).		
10	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.		
11	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.		
Физическая культура (основные понятия) – 1 час			
12	Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшения осанки.		
Баскетбол – 12 часов.			
13	Инструктаж по ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (остановок, поворотов, стоек).		
14	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях).		
15	Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника (в различных построениях).		
16	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.		
17	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.		
18	Варианты бросков мяча без сопротивления защитника.		
19	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.		
20	Действия против игрока против игрока без мяча.		
21	Действия против игрока против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).		

22	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.		
23	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
24	Игра по правилам.		
Физическая культура (основные понятия) – 1 час			
25	Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Техника безопасности и предупреждение травматизма.		
Волейбол – 15 часов.			
26	Инструктаж по ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (остановок, поворотов, стоек).		
27	Варианты техники приема и передачи мяча.		
28	Варианты техники приема и передачи мяча.		
29	Варианты подачи мяча.		
30	Варианты подачи мяча.		
31	Варианты нападающего удара через сетку.		
32	Варианты нападающего удара через сетку.		
33	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное).		
34	Варианты блокирования нападающих ударов (вдвоем).		
35	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.		
36	Индивидуальные тактические действия при нападении и защите.		
37	Групповые и командные тактические действия при нападении и защите.		
38	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.		
39	Игра по упрощенным правилам волейбола.		
40	Игра по правилам.		
Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов.			
41	Инструктаж по ТБ. Повороты кругом в движении. Перестроения.		
42	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.		
43	Упражнения с набивными мячами (до 5 кг), гантелями (до 8 кг) (М); с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами (Д).		
44	Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади (М); толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (Д).		
45	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь (М); толчком двух ног вис углом (Д).		
46	Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (М); Равновесие на нижней (Д).		
47	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (М); прыжок углом с разбега под углом к снаряду		

	и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).		
48	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (М); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).		
49	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (М); сед углом (Д).		
50	Стойка на руках с чьей-либо помощью (М); стоя на коленях наклон назад (Д).		
51	Кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью (М); комбинации из ранее освоенных элементов (Д).		
52	Переворот боком (М); комбинации из ранее освоенных элементов (Д).		
53	Прыжки в глубину, высота 150-180 см (М); комбинации из ранее освоенных элементов (Д).		
54	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах.		
55	Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращением.		
56	Лазанье по одному канату с помощью ног на скорость (М); ОРУ без предметов и с предметами, в парах.		
57	Лазанье гимнастической стенки без помощи ног. Подтягивание (М); ОРУ без предметов и с предметами, в парах.		
58	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.		
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа.			
59	Методика применения упражнений по увеличению, а также снижению массы тела.		
60	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека.		
Лыжная подготовка - 17			
61	Инструктаж по ТБ. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
62	Переход с одновременного бесшажного хода на попеременный одношажный ход.		
63	Переход с одновременного бесшажного хода на попеременный одношажный ход.		
64	Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход.		
65	Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход.		
66	Переход с одновременного одношажного хода на попеременный четырехшажный ход.		
67	Переход с одновременного одношажного хода на попеременный четырехшажный ход.		
68	Переход с одновременных на попеременные ходы.		
69	Переход с одновременных на попеременные ходы.		
70	Правила проведения самостоятельных занятий.		
71	Особенности физической подготовленности лыжника.		
72	Основные элементы тактики в лыжных гонках.		
73	Преодоление подъемов и препятствий.		
74	Преодоление подъемов и препятствий.		
75	Прохождение дистанции до 6 км (М); 5 км (Д).		

76	Прохождение дистанции до 6 км (М); 5 км (Д).		
77	Правила соревнований.		
Элементы единоборств - 8			
78	Инструктаж по ТБ. Приемы самостраховки.		
79	Приемы борьбы лежа и стоя.		
80	Ученая схватка.		
81	Подвижные игры типа «Сила и ловкость».		
82	Подвижные игры типа «Борьба всадников».		
83	Подвижные игры типа «Борьба « двое против двоих».		
84	Силовые упражнения и единоборства в парах.		
85	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов.		
Гандбол – 2 часа.			
86	Инструктаж по ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (остановок, поворотов, стоек).		
87	Игра по упрощенным правилам ручного мяча.		
Футбол – 6 часа.			
88	Инструктаж по ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (остановок, поворотов, стоек).		
89	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника.		
90	Варианты ударов по мячу ногой и головой с сопротивлением защитника.		
91	Варианты остановок мяча ногой, грудью.		
92	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		
93	Игра по правилам.		
Легкая атлетика - 12 часов.			
94	Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.		
95	Метание мяча весом 150 г с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние (М); с укороченного расстояния (Д).		
96	Метание мяча весом 150 г в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния до 20 м (М); 12-14 м (Д).		
97	Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа (М); 300-500 г с места на дальность (Д).		
98	Метание гранаты весом 500-700 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м заданное расстояние (М); 300-500 г (Д).		
99	Метание гранаты весом 500-700 г в горизонтальную цель (2X2) с расстояния 10-12 м.		
100	Бросок набивного мяча (3 кг) (М); (2 кг)(Д) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.		

101	Длительный бег до 5 мин (М); 20 мин (Д).		
102	Кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапов, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.		
103	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных положений, толкание ядра, набивных мячей.		
104	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.		
105	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.		
Всего – 105 часов.			

