

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Ключиковская средняя общеобразовательная школа»

Введено в действие
Приказом № 212
от 01.09.2020 г.

Рабочая программа

Предметная область: физическая культура
Наименование учебного предмета (курса): физическая культура
Класс: 10-11
Уровень общего образования: среднее общее образование
Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

Разработчик: Кочина С.А.,
учитель физической культуры,
1 кв.к.,

Ключики, 2020

Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

К важнейшим личностным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы):

- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание не отчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- 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;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов;
- умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности;
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
 5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
 6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
 7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.
- Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получают возможность научиться:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

10 класс

Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

11 класс

Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Контрольные упражнения
10 класс

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	9,3 и меньше	9,4-10,1	10,2 и больше	8,5 и меньше	8,6-9,7	9,8 и больше
Бег 1000м, с	4,35 и меньше	4,36-6,20	6,21 и больше	3,50 и меньше	3,51-5,40	5,41 и больше
Бег 2000м (девочки), Бег 3000 м (мальчики)	9,50 и меньше	9,51-11,20	11,21 и больше	12,40	12,41-14,30	14,31 и больше
Прыжок в высоту, см	120 и больше	106-119	105 и меньше	125 и больше	111-124	110 и меньше
Метание гранаты (700 г), м	20 и больше	16-19	15 и меньше	35 и больше	29-34	28 и меньше
11 кл	20 и больше	16-19	15 и меньше	35 и больше	29-34	28 и меньше
Передача мяча в парах (сверху, снизу)	30 и больше	22-29	21 и меньше	30 и больше	22-29	21 и меньше
Передача мяча сверху двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Передача мяча снизу двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Подача мяча (верхняя прямая, нижняя), 5 попыток	5	4	3	5	4	3
Штрафной бросок, 5 попыток	4-5	3	2	4-5	3	2

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	4,7 и меньше	4,8 – 5,5	5,6 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,6	5,7 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 и меньше	7,5 и меньше	7,6-8,1	8,2 и больше
Прыжок в длину с места, см	190 и больше	175-189	174 и меньше	220 и больше	200-219	199 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	140 и больше	126-139	125 и меньше	130 и больше	116-129	115 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	21 и больше	18-20	17 и меньше	11 и больше	9-10	8 и меньше
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	14 и больше	9-13	8 и меньше	-	-	-
Поднимание туловища, количество раз за 1 мин	40 и больше	34-39	33 и меньше	50 и больше	44-49	43 и меньше
Наклон из положения сидя, см	16 и больше	9-15	16 и меньше	13 и больше	7-12	6 и меньше

Содержание учебного предмета «физическая культура»

Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное ориентирование.

Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Тема урока
	Знания о физической культуре (1 час)
1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
	Легкая атлетика (10 ч.)
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре и легкой атлетикой.
3	Спринтерский бег, эстафетный бег.
4	Спринтерский бег, эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Бег на результат (30м, 60м.)
5	Спринтерский бег, эстафетный бег. Финиширование.
6	Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину на результат.
7	Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину с 11-13 шагов.
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча, метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега.
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча, метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега.
10	Бег на средние дистанции. Бег 1500 м. девушки, 2000 м. юноши.
11	Бег 1500 м., 2000 м. на результат.
	Кроссовая подготовка (5 ч.)
12	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.
13	Бег по пересеченной местности. Бег 20 минут.
14	Бег по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения.
15	Бег по пересеченной местности. Бег 25 минут
16	Бег по пересеченной местности. Бег 3000 м.
	Спортивные игры, баскетбол (4 ч.)

17	Техника безопасности на уроках баскетбола.
18	Передача мяча на месте и в движении.
19	Передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.
20	Учебная игра.
Спортивные игры, волейбол (7 ч.)	
21	Стойки и передвижения игрока.
22	Нижняя прямая подача, прием мяча. Работа в тройках.
23	Верхняя прямая подача, прием мяча. Прием мяча, отраженного сеткой.
24	Прием и передача мяча сверху. Нападающий удар.
25	Передачи мяча в парах, тройках. Блок
26	Учебная игра
27	Учебная игра.
Знания о физической культуре (1 час) Физическая культура человека. Физическая культура (основные понятия)	
28	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
Гимнастика с основами акробатики (20 часов).	
<i>Организуящие команды и приёмы(2 часа)</i>	
29	Строевые упражнения. Построение и перестроение на месте и в движении.
30	Выполнение строевых команд на месте и в движении. Обратное перестроение.
<i>Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)</i>	
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).
32	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (девочки).
33	Стойка на голове, стойка на руках с переходом в кувырок вперед (мальчики).
34	"Мост" из положения, стоя без помощи, поворот в упор присев (девочки)
35	Акробатическая комбинация
36	Акробатическая комбинация
37	Акробатическая комбинация
38	Ритмическая гимнастика
39	Ритмическая гимнастика
<i>Опорные прыжки (3ч)</i>	
40	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 125 см). Девочки: прыжок боком, прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 115см).
41	Совершенствование мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115-125 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 115 см).
42	Контроль: Мальчики: прыжок, согнув ноги. Девочки: прыжок ноги врозь.
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)</i>	
43	Подъём махом вперед в сед ноги врозь.
44	Подъём в упор переворотом махом и силой.
45	Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девочки)
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)</i>	
46	<i>Мальчики:</i> мах ногами в упоре на брусьях - сед ноги врозь - перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре. <i>Девочки:</i> Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём

	переворотом в упор на нижнюю жердь
47	Комбинации на гимнастических брусьях. Соскок махом назад.
48	Комбинации на гимнастических брусьях. Соскок назад с поворотом на 90 °.
Знания о физической культуре (1 час)	
49	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
Лыжная подготовка (12 часов).	
50	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Значение занятий лыжным спортом.
51	Попеременный двухшажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный одношажный ход.
52	Одновременный двухшажный коньковый ход.
53	Скользящий шаг. Преодоление контруклона.
54	Спуски с изменением стоек.
55	Поворот переступанием в движении.
56	Подъем скользящим шагом.
57	Поворот упором. Поворот переступанием в движении. Торможение
58	Повторное прохождение отрезков. Эстафеты.
59	Развитие выносливости.
60	Непрерывное передвижение на лыжах.
61	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход.
Плавание (2 часа)	
62	Влияние плавания на состояние здоровья. Основные правила проведения соревнований. Сухое плавание.
63	Овладение двигательными действиями. Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавших в воде.
Спортивные игры, волейбол (11 часов).	
64	Техника безопасности на уроках волейбола.
65	Стойки и передвижения игрока. Расстановка игроков по площадке.
66	Передача мяча у сетки.
67	Передача мяча в прыжке через сетку.
68	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
69	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
70	Нижняя, верхняя прямая подача.
71	Нижняя прямая подача. Эстафеты.
72	Прием мяча, отраженного сеткой. Игра.
73	Прямой нападающий удар. Тактические действия.
74	Игра.
Спортивные игры, баскетбол (6 часов).	
75	Бросок мяча в движении одной рукой от головы в прыжке.
76	Бросок мяча в движении двумя руками от головы (девочки).
77	Броски по корзине с близкой дистанции.
78	Штрафной бросок. Игровые задания, жонглирование.
79	Действие трех нападающих против двух защитников.
80	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.
81	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.

82	Учебная игра.
Знания о физической культуре (1 час) Оценка эффективности занятий физической культурой.	
83	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.
Спортивные игры, футбол (6 часов)	
84	Значение. История. Правила по технике безопасности.
85	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.
86	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Правила соревнований по футболу.
87	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
88	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.
89	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.
Спортивные игры (Гандбол 3 часа)	
90	Правила соревнований.
91	Правила игры. Бросок из опорного положения с отклонением туловища.
92	Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трех игроков.
Легкая атлетика (13 часов).	
93	Инструктаж по технике безопасности на легкой атлетике.
94	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Финиширование.
95	Бег на результат (30м, 60м.)
96	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».
97	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»
98	Прыжок в длину с разбега способом «перекидной».
99	Метание малого мяча в цель и на дальность, метание гранаты.
100	Бег 1500 м (девочки), бег 3000 м (мальчики).
101	Развитие скоростных качеств.
102	Развитие скоростных качеств, бег с изменением направления.
103	Челночный бег (3x10).
104	Челночный бег (10x10).
105	Бег 1500м., 2000 м. на результат.