

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Василия
Степановича Чекмасова с.Большое Микушкино муниципального района
Исаклинский Самарской области

Рассмотрена
методическим
объединением _____
Протокол № 1
от « 30 » 08 2019 г.
Председатель МО Минеева Е.В.

Проверена
заместителем директора по
УВР _____
« 30 » 08 2019 г.
Заместитель директора по
УВР Матвеева М.В.

Утверждена
Приказом и. о. директора школы
№ 109 от « 30 » 08 2019 г.
Директор школы _____
Хураскина С.Т.

Рабочая программа по физической культуре
для 10-11 классов
на 2019-2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» (10-11 класс) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Приказом Минобрнауки РФ № 413 от 17.05.2012г (в ред. от 29.06.2017).

2. Примерной основной образовательной программой среднего общего образования (*в ред. от 12.05.2016*).
3. Рабочей программой «Физическая культура» ФГОС Лях В.И., 2014 год.
4. Основной образовательной программой среднего общего образования ГБОУ СОШ им. В.С.Чекмасова с. Большое Микушкино, утвержденной приказом директора школы №94 ОД от 30 августа 2019 г.

Программа ориентирована на работу по УМК:

1. Лях В.И., Маслов М.В. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений М. : Просвещение, 2015 г
2. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации к учебникам для классов общеобразовательных учреждений М.: «Просвещение», 2015 г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях, который совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья учащихся. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основной **целью** предмета « Физическая культура» в старших классах является:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Для достижения поставленной цели требуется решить основные виды **задач**:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом школы на занятия физической культурой в 10-11 классах начальной школы отводится 102 ч (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере

определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

5) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;

2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;

4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;

6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

Предметные результаты:

1) овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;

2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10-11 классы

Лёгкая атлетика (17 ч.)

Низкий старт. Бег на 100 м. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность. Бег 2000 м (дев.), 3000 м. (мал.). Прыжок в высоту с разбега.

Зачёт: бег на 100 м. Метание гранаты. Прыжок в длину.

Контроль: Техника прыжка в высоту с разбега.

Кроссовая подготовка (12 ч)

Равномерный бег до 25 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег по пересечённой местности 3 км. (мал.), 2 км (дев.).

Зачёт: Бег на результат 2 км. (дев.), 3 км. (мал.).

Контроль: Техника преодоления вертикальных препятствий.

Спортивные игры. Баскетбол (18 ч)

Передвижения и остановки. Передачи мяча разными способами. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Игра в баскетбол.

Контроль: Техника ведения мяча с сопротивлением. Техника броска мяча со средней дистанции с сопротивлением. Техника броска мяча в прыжке.

Гимнастика (16 ч)

Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Прикладные упражнения. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.).

Зачёт: подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.). Лазание по канату без помощи ног (мал.).

Контроль: Техника выполнения строевых упражнений Техника выполнения акробатических упражнений.

Лыжная подготовка (21 ч)

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Контруклоны. Переход с одного хода на другой. Горнолыжная техника.

Контроль: Техника бега на лыжах на дистанции 5 км.(мал.), 3 км. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника перехода с одного хода на другой. Техника одновременного бесшажного хода. Техника преодоления контруклонов.

Спортивные игры. Волейбол (18 ч)

Комбинации из перемещений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.

Контроль: Техника прямого нападающего удара. Техника верхней передачи мяча в прыжке. Техника одиночного блокирования. Техника верхней прямой подачи.

№ п/п	Раздел программы	Тема	Форма	Кол- во часов
1.	Лёгкая атлетика (8 ч.)	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт до 40 м .		1
2.		Бег по дистанции (70 -80 м).		1
3.		Эстафетный бег.		1
4.		Бег на результат (100 м)		1
5.		Прыжок в длину способом « прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов		1
6.		Прыжок в длину способом « прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов		1
7.		Метание гранаты 700 гр (мал),500 гр (дев)		1
8.		Бег 3км(мал), 2 км(дев)		1
9.	Кроссовая подготовка (7 ч)	Бег в равномерном темпе. Специально беговые упражнения		1
10.		Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости		1
11.		Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра		1
12.		Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра		1
13.		Бег на результат 2 км		1
14.		Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра		1
15.		Совершенствование передвижений и остановок игрока		1
16.	Спортивные игры. Баскетбол (18 ч)	Передача мяча различными способами		1

17.		Учебная игра в баскетбол		1
18.		Бросок мяча в движении		1
19.		Бросок мяча в движении		1
20.		Учебная игра в баскетбол		1
21.		Быстрый прорыв		1
22.		Бросок мяча одной рукой со средней дистанции		1
23.		Учебная игра в баскетбол		1
24.		Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением		1
25.		Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением		1
26.		Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением		1
27.		Учебная игра в баскетбол	Тестирование	1
28.		Ведение мяча с сопротивлением		1
29.		Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением		1
30.		Учебная игра в баскетбол		1
31.		Индивидуальные действия в защите		1
32.		Бросок мяча в прыжке		1
33.		Учебная игра в баскетбол		1

34.	Гимнастика (16 ч)	Техника безопасности на уроке по гимнастике Повороты в движении.		1
35.		Вис согнувшись, вис прогнувшись		1
36.		Угол в упоре. Развитие силы		1
37.		Прикладные упражнения		1
38.		Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении		1
39.		Прикладные упражнения		1
40.		Подтягивание на перекладине. Поднимания туловища		1
41.		Лазание по канату в два приема без помощи ног		1
42.		Лазание по канату на скорость		1
43.		Длинный кувырок (мал) равновесие на одной ноге (дев)		1
44.		Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат (дев).		1
45.		Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат (дев).		1
46.		Кувырок назад из стойки на руках (мал). Стоя на коленях наклон назад (дев).		1
47.		Кувырок назад из стойки на руках(мал). Стоя на коленях наклон назад (дев)		1
48.		Опорный прыжок через козла	Тестирование	1
49.		Стойка на руках с помощью(мал) Комбинация из трёх элементов		1
50.	Лыжная подготовка (21 ч)	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки. Переменный душажный ход		Т

51.		Переменный двушажный ход		1
52.		Эстафеты на лыжах.		1
53.		Одновременный двушажный ход.		1
54.		Одновременный двушажный ход.		1
55.		Эстафеты с этапом до 300 м		
56.		Одновременный одношажный ход.		1
57.		Переход с одного хода на другой		1
58.		Одновременный бесшажный ход		1
59.		Одновременный бесшажный ход		1
60.		Попеременный четырёхшажный ход		1
61.		Попеременный четырёхшажный ход		1
62.		Подвижные игры на лыжах		1
63.		Преодоление контруклонов		1
64.		Преодоление контруклонов		1
65.		Лыжные гонки 3 км (мал) 2 км (дев)		1
66.		Горнолыжная техника (спуски, подъемы, повороты, торможения		1
67.		Горнолыжная техника (спуски, подъемы, повороты, торможения		1

68.		Горнолыжная техника (спуски, подъемы, повороты, торможения		1
69.		Эстафеты на лыжах		1
70.		Эстафеты на лыжах		1
71.	Спортивные игры. Волейбол (18 ч)	Волейбол. Комбинация из передвижений и остановок игрока		1
72.		Верхняя передача мяча в парах с шагом		1
73.		Прямой нападающий удар		1
74.		Прием мяча двумя руками снизу		1
75.		Нападение через третью зону		1
76.		Прямой нападающий удар		
77.		Учебная игра в волейбол		1
78.		Учебная игра в волейбол		1
79.		Верхняя передача мяча в прыжке		1
80.		Одиночное блокирование		1
81.		Прямой нападающий удар через сетку		1
82.		Учебная игра в волейбол		1
83.		Одиночное блокирование		1
84.		Учебная игра в волейбол		1

85.		Верхняя прямая подача		1
86.		Верхняя прямая подача		1
87.		Учебная игра в волейбол		1
88.		Бег в равномерном темпе .Специальные беговые упражнения.		1
89.	Кроссовая подготовка (5 ч)	Бег в равномерном темпе .Специальные беговые упражнения.		1
90.		Преодоление вертикальных препятствий		1
91.		Преодоление вертикальных препятствий Спортивная игра		1
92.		Бег в равномерном темпе. Спортивные игры		1
93.		Бег на результат 3 км (мал) 2 км (дев)		1
94.		Низкий старт (30м). Стартовый разгон.		1
95.	Легкая атлетика (9 ч)	Бег по дистанции		1
96.		Эстафетный бег.		1
97.		Бег на результат (100 м).		1
98.		Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов		1
99.		Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.		1
100		Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.		1
101		Метание гранаты 700 г (мал), 500 г (дев)		1

102		Метание гранаты 700 г (мал), 500 г (дев)	Тестирование	1
			ИТОГО	102 ч

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 11
классе**

№ п/п	Раздел программы	Тема	Форма	Кол-во часов
1.	Лёгкая атлетика (2 ч.)	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт до 40м		1
2.		Бег на результат (100 м) Эстафетный бег.		1
3.	Кроссовая подготовка (12 ч)	Бег в равномерном темпе. Специально беговые упражнения		1
4.		Бег в равномерном темпе. Специально беговые упражнения		1
5.		Бег по дистанции		1
6.		Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости		1
7.		Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра		1
8.		Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости		1
9.		Бег по дистанции		1
10.		Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра		1
11.		Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра		1
12.		Бег 3000 метров (мал), 2000 м (дев)		1
13.		Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра		1
14.		Бег на результат 2 км. Развитие выносливости		1
15.	Спортивные игры. Баскетбол (18 ч)	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок		1

		игрока		
16.		Передача мяча различными способами		1
17.		Учебная игра в баскетбол		1
18.		Бросок мяча в движении		1
19.		Бросок мяча в движении		1
20.		Быстрый прорыв		1
21.		Учебная игра в баскетбол		1
22.		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции		1
23.		Учебная игра в баскетбол		1
24.		Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением		1
25.		Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением		1
26.		Учебная игра в баскетбол		1
27.		Ведение мяча с сопротивлением	Тестирование	1
28.		Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением		1
29.		Учебная игра в баскетбол		1
30.		Индивидуальные действия в защите		1

31.		Бросок мяча в прыжке		1
32.		Учебная игра в баскетбол		1
33.	Гимнастика (16 ч)	Техника безопасности на уроке по гимнастике Повороты в движении.		1
34.		Вис согнувшись, вис прогнувшись		1
35.		Угол в упоре. Развитие силы		1
36.		Прикладные упражнения		1
37.		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в 8		1
38.		Прикладные упражнения		1
39.		Подтягивание на перекладине. Поднимания туловища		1
40.		Лазание по канату в два приема без помощи ног		1
41.		Лазание по канату на время		1
42.		Длинный кувырок (мал) равновесие на одной ноге (дев)		1
43.		Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат (дев)		1
44.		Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат (дев)		1
45.		Кувырок назад из стойки на руках (мал). Стоя на коленях наклон назад (дев)		1
46.		Кувырок назад из стойки на руках (мал). Стоя на коленях наклон назад (дев)		1
47.		Опорный прыжок через козла		1

48.		Стойка на руках с помощью(мал) Комбинация из трёх элементов	Тестирование	1
49.	Лыжная подготовка (21 ч)	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Переменный двухшажный ход		1
50.		Переменный двухшажный ход		1
51.		Эстафеты на лыжах.		1
52.		Одновременный двухшажный ход.		1
53.		Одновременный двухшажный ход.		1
54.		Эстафеты с этапом до 300 м		1
55.		Одновременный одношажный ход.		
56.		Переход с одного хода на другой		1
57.		Одновременный бесшажный ход		1
58.		Одновременный бесшажный ход		1
59.		Переменный четырёхшажный ход		1
60.		Переменный четырёхшажный ход		1
61.		Подвижные игры на лыжах		1
62.		Преодоление контруклонов		1
63.		Горнолыжная техника(спуски, подъемы, повороты, торможения		1

64.		Горнолыжная техника(спуски, подъемы, повороты, торможения		1
65.		Лыжные гонки 3 км (мал) 2 км (дев)		1
66.		Горнолыжная техника(спуски, подъемы, повороты, торможения		1
67.		Преодоление контруклонов		1
68.		Эстафеты на лыжах		1
69.		Лыжные гонки 3 км (мал) 2 км (дев) без учёта времени		1
70.	Спортивные игры. Волейбол (18 ч)	Волейбол. Комбинация из передвижений и остановок игрока		1
71.		Верхняя передача мяча в парах с шагом		1
72.		Прямой нападающий удар		1
73.		Прямой нападающий удар		1
74.		Прием мяча двумя руками снизу		1
75.		Учебная игра в волейбол		1
76.		Нападение через третью зону		
77.		Учебная игра в волейбол		1
78.		Прямой нападающий удар через сетку		1
79.		Верхняя передача мяча в прыжке		1
80.		Верхняя передача мяча в прыжке		1
81.		Учебная игра в волейбол		1
82.		Одиночное блокирование		1
83.		Одиночное блокирование		1

84.		Учебная игра в волейбол		1
85.		Учебная игра в волейбол		1
86.		Учебная игра в волейбол		1
87.		Учебная игра в волейбол		1
88.	Лёгкая атлетика (15 ч.)	Преодоление препятствий		1
89.				1
90.		Бег 3000 метров на результат. Развитие выносливости		1
91.		Низкий старт (30м).		1
92.		Бег по дистанции(70 – 90 м)		1
93.		Эстафетный бег.		1
94.		Бег на результат (100 м).		1
95.		Метание гранаты 700 гр (мал), 500 гр(дев)		1
96.		Метание гранаты 700 гр (мал), 500 гр(дев)		1
97.		Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов		1
98.		Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.		1
99.		Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.		1
100.		Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с 11 -13 беговых шагов		1
101.		Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с 11 -13 беговых шагов		1
102.		Подведение итогов.	Тестирование	1
		ИТОГО		102 ч

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА**

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Стенка гимнастическая	1
2.	Козел гимнастический	1
3.	Канат для лазания	1
4.	Скамейка гимнастическая жесткая	4
5.	Маты гимнастические	10
6.	Скакалка гимнастическая	5
7.	Палка гимнастическая	5
8.	Обруч гимнастический	5
9.	Планка для прыжков в высоту	1
10.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
11.	Мячи баскетбольные	5
12.	Сетка волейбольная	1
13.	Мячи волейбольные	5
14.	Мячи футбольные	2
15.	Аптечка медицинская	1