

Бюджетное общеобразовательное учреждение  
Вологодской области  
«Вологодская кадетская школа-интернат имени Белозерского полка»

Принята на заседании педагогического совета  
(протокол от 31.08.2023 №1)

Утверждено приказом директора  
школы от 31.08.2023 № 102  
Директор школы  В.Н.Корепин



**Рабочая программа  
по физической культуре  
среднего общего образования  
11 классы  
(ФГОС СОО)  
Новая редакция**

**Автор – составитель:** Говорухин Михаил Викторович, учитель физической культуры  
БОУ ВО «Вологодская кадетская школа-интернат им. Белозерского полка».

**Стандарт:** федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего  
образования

**Программы:** Примерная программа по физической культуре среднего общего  
образования (ФГОС СОО) базовый уровень

**Учебники:**

- Лях В. И. Физическая культура. 10–11 классы. - М.: Просвещение, 2018

**Методические пособия:**

- Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы. — М.:  
Просвещение, 2018.

**Количество часов:**

10 класс – 68 часов

11 класс - 68 часов

Итого: 136 часов

## **Введение**

Рабочая программа по учебному предмету « Физическая культура » разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с последующими изменениями);

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с последующими изменениями);

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с последующими изменениями);

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189;

- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол заседания от 28.06.2016 № 2/16-з);

- УМК (учебник, методическое пособие, авторская учебная программа и т.д.); Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы

-  
- Основная общеобразовательная программа среднего общего образования  
Бюджетное общеобразовательное учреждение Вологодской области

### **1) Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Физическая культура**

### **1) Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

#### **1.1. Личностные результаты.**

##### **Личностные результаты 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 культурным событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных и художественных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной, хореографической деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью.

### **Личностные результаты 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);

– воспитание уважения к культуре, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;

-- гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– 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;

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми, окружающему миру, художественной культуре:**

- 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, бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей;
- 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 деятельности;
- 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, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, физического, психологического, благополучия обучающихся:**

- 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 и общественных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение общественных обязанностей.
- физическое, эмоционально-психологическое благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

## **81.2. Планируемые метапредметные результаты освоения ООП**

### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.
- 

### **2. Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения или действия, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- 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;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

#### **В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

##### **Выпускник на базовом уровне 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 на базовом уровне 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.*

**2) Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**10 - 11 класс (68 часа)**

**Содержание учебного предмета, курса.**

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет

для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

## **Базовый уровень**

### **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.*

### **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.

### **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.*



Наименование темы		Нормативы
Легкая атлетика	15	Кросс 3000м, 1500м, бег 100м, прыжки в длину, метание гранаты, теория, прыжки в высоту, челночный бег 3х10, бег 400м, передача эстафетной палочки.
Баскетбол	10	Броски на точность, тест 2 мин., точность передач, ведение с мячом +

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

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

		бросок, теория, ведение по кругу + броски.
Гимнастика с элементами акробатики. Аэробика.	14	Опорные прыжки через коня, подтягивание, перестроения, составление комбинаций из освоенных элементов, теория, гимнастика с элементами акробатики. Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
Лыжная подготовка	15	Кросс 5000м, 3000м, техника спусков, подъемов, разворотов, торможений, техника ходов, теория.
Волейбол	11	Прием мяча, точность передач, нижняя подача, теория, верхняя подача, приемы снизу, сверху, прямой нападающий удар.
Футбол	3	Удары на точность, прием мяча, точность передач, теория, дриблинг, финты.
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Используется в начале урока.	Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.

### Учебно-тематический план 10 класс

№ урока	Тема урока	
	I четверть	
	<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b>	
	<b>Легкая атлетика</b>	
1	Техника безопасности на уроках по физической культуре. <i>История возникновения Олимпийских игр.</i>	1
2	Бег 100м. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1
3	Челночный бег 3х10м. Предупреждение о профессиональных заболеваниях и вредных привычках.	1
4	Совершенствовать технику низкого старта. Основы законодательства РФ в области физической культуры, туризма и спорта.	1

5	Равномерный бег по дистанции без учета времени. Техника метания гранаты на дальность	1
6	Передача эстафетной палочки. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.	1
7	Кросс на дистанцию 1500м. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности.	1
8	Кросс на дистанцию 3000м. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
	<b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>	
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	
9	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Оздоровительные системы физического воспитания.	1
10	Передачи мяча, бросок по кольцу. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений.	1
11	Ловля и передача мяча с места и в движении. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из упражнений.	1
12	Совершенствование техники ловли и передачи мяча с места и в движении	1
13	Техника броска одной рукой от головы.	1
14	Совершенствование техники броска одной рукой от головы в движении.	1
15	Техника броска одной и двумя руками в движении (после ловли, ведения)	1
16	Броски на точность.	1
17	Тактические действия игроков на площадке в игре.	1
18	Совершенствование техники игры в баскетбол	1
	II четверть	
	<b>Гимнастика</b>	
19	Техника безопасности на уроках по гимнастике . <i>Значение и развитие гимнастики</i>	1
20	Самостраховка, страховка при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.	1
21	Упражнения на перекладине: совершенствование висов, подтягивание в висячем положении	1
22	ОРУ в парах на сопротивление. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы из упражнений.	1
23	Определение ЧСС после нагрузки. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1
24	Совершенствовать строевые упражнения.	1
25	Акробатика: группировка, кувырок вперед, кувырок назад стойка на голове.	1
	Опорные прыжки через коня. Подготовка к	1

	соревновательной деятельности.	
26	Совершенствование техники кувырков. Стойка на голове.	1
27	Выполнение элементов акробатики в комбинациях	1
28	Лазание по канату и шесту. Совершенствование технических приемов в командно-тактических действиях.	1
29	<i>Совершенствование техники лазания по канату и шесту</i>	1
30	<i>Гимнастическая полоса препятствий</i>	1
31	Совершенствование элементов гимнастики. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1
32	Стойка на голове. Выполнение элементов акробатики в комбинациях	

	<b>III четверть</b>	
	<b>Лыжная подготовка</b>	
33	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Осн. стойка лыжника	1
34	Попеременный двухшажный ход (техника)	1
35	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1
36	Развитие скоростной выносливости, 2-3 раза по 500м.	1
37	Совершенствование техники поворотов переступанием. Одновременный бесшажный ход	1
38	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	1
39	Прохождение дистанции 3000м.	1
40	Техника подъемов. Спуски в различных стойках.	1
41	Совершенствование техники подъемов и спусков. Торможения.	1
42	Совершенствование техники подъемов, спусков и торможений	1
43	Прохождение дистанции 5000м. без учета времени	1
44	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой	1
45	<i>Преодоление естественных препятствий на лыжах</i>	1
46	Попеременный четырехшажный ход.	1
47	Совершенствовать технику подъемов и спусков.	1
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	
48	Стойки игрока, перемещение в стойках	1
49	Техника передачи сверху.	1
50	Прямая передача сверху двумя руками. Передачи над собой	1

51	Прямая передача сверху двумя руками на месте и после передвижения вперед	1
52	Расстановка на площадке, переход	1

	<b>IV четверть</b>	
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	
53	Верхняя подача.	1
54	Совершенствовать технику приема мяча снизу и передачи сверху.	1
55	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
56	Тактика свободного нападения в волейболе. Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	1
57	Прямой нападающий удар.	1
58	Игра по правилам волейбола.	1
	<b>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</b>	
	<b>Легкая атлетика</b>	
59	Совершенствование техники бега с высокого старта с ускорением	1
60	Бег на 100м.	1
61	Бег на 400м.	1
62	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
63	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
64	Совершенствование техники метания гранаты на дальность	1
65	Тестирование учеников 10 класса. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	1
	<b>Футбол</b>	
66	Техника безопасности на уроках по футболу. Удар внутренней стороной стопы.	1
67	Передачи верхом.	1
68	Тактика и стратегия игры.	1

#### Учебно-тематический план 11 класс

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	
	<b>I четверть</b>	
	<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b>	

	<b>Легкая атлетика</b>	
1	Техника безопасности на уроках по физической культуре. <i>История возникновения Олимпийских игр.</i>	1
2	Бег 100м. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1
3	Челночный бег 3х10м. Предупреждение о профессиональных заболеваниях и вредных привычках.	1
4	Совершенствовать технику низкого старта. Основы законодательства РФ в области физической культуры, туризма и спорта.	1
5	Равномерный бег по дистанции без учета времени. Техника метания гранаты на дальность	1
6	Передача эстафетной палочки. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.	1
7	Кросс на дистанцию 2000м. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности.	1
8	Кросс на дистанцию 3000м. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
	<b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>	
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	
9	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Оздоровительные системы физического воспитания.	1
10	Передачи мяча, бросок по кольцу. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений.	1
11	Ловля и передача мяча с места и в движении. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из упражнений.	1
12	Совершенствование техники ловли и передачи мяча с места и в движении	1
13	Техника броска одной рукой от головы.	1
14	Совершенствование техники броска одной рукой от головы в движении.	1
15	Техника броска одной и двумя руками в движении (после ловли, ведения)	1
16	Броски на точность.	1
17	Тактические действия игроков на площадке в игре.	1
18	Совершенствование техники игры в баскетбол	1
	<b>II четверть</b>	
	<b>Гимнастика</b>	
19	Техника безопасности на уроках по гимнастике . <i>Значение и развитие гимнастики</i>	1
20	Самостраховка, страховка при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.	1
21	Упражнения на перекладине: совершенствование висов,	1

	подтягивание в висе	
22	ОРУ в парах на сопротивление. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы из упражнений.	1
23	Определение ЧСС после нагрузки. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1
24	Совершенствовать строевые упражнения.	1
25	Акробатика: группировка, кувырок вперед, кувырок назад стойка на голове.	1
	Опорные прыжки через коня. Подготовка к соревновательной деятельности.	1
26	Совершенствование техники кувырков. Стойка на голове.	1
27	Выполнение элементов акробатики в комбинациях	1
28	Лазание по канату и шесту. Совершенствование технических приемов в командно-тактических действиях.	1
29	<i>Совершенствование техники лазания по канату и шесту</i>	1
30	<i>Гимнастическая полоса препятствий</i>	1
31	Совершенствование элементов гимнастики. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1
32	Стойка на голове. Выполнение элементов акробатики в комбинациях	

	<b>III четверть</b>	
	<b>Лыжная подготовка</b>	
33	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Осн. стойка лыжника	1
34	Попеременный двухшажный ход (техника)	1
35	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1
36	Развитие скоростной выносливости, 2-3 раза по 300м.	1
37	Совершенствование техники поворотов переступанием. Одновременный бесшажный ход	1
38	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	1
39	Прохождение дистанции 3000м.	1
40	Техника подъемов. Спуски в различных стойках.	1
41	Совершенствование техники подъемов и спусков. Торможения.	1
42	Совершенствование техники подъемов, спусков и торможений	1
43	Прохождение дистанции 5000м. без учета времени	1
44	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой	1

45	<i>Преодоление естественных препятствий на лыжах</i>	1
46	Попеременный четырехшажный ход.	1
47	Совершенствовать технику подъемов и спусков.	1
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	
48	Стойки игрока, перемещение в стойках	1
49	Техника передачи сверху.	1
50	Прямая передача сверху двумя руками. Передачи над собой	1
51	Прямая передача сверху двумя руками на месте и после передвижения вперед	1
52	Расстановка на площадке, переход	1

	<b>IV четверть</b>	
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	
53	Верхняя подача.	1
54	Совершенствовать технику приема мяча снизу и передачи сверху.	1
55	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
56	Тактика свободного нападения в волейболе. Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	1
57	Прямой нападающий удар.	1
58	Игра по правилам волейбола.	1
	<b>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</b>	
	<b>Легкая атлетика</b>	
59	Совершенствование техники бега с высокого старта с ускорением	1
60	Бег на 100м.	1
61	Бег на 400м.	1
62	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
63	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
64	Совершенствование техники метания гранаты на дальность	1
65	Тестирование учеников 10 класса. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	1
	<b>Футбол</b>	
66	Техника безопасности на уроках по футболу. Удар внутренней стороной стопы.	1
67	Передачи верхом.	1



68	Тактика и стратегия игры.	1
----	---------------------------	---