

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Нижнеозернинская средняя общеобразовательная школа»
Усть-Пристанского района Алтайского края

ПРИНЯТА

педагогическим советом
школы

Протокол № 1 от
«30» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор школы

 Баринова Н.И.

Приказ № 1

от «30» 08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура»

10-11 классы

Рабочая программа составлена на основе программы курса «Физической культуры» В.И. Лях. А. А. Зданевич.

М.; «Просвещение» 2018.

на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: учитель физической культуры
Щелоков Алексей Сергеевич

Квалификационная категория: первая

С. Нижнеозерное

2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Нижнеозернинская средняя общеобразовательная школа», положения о рабочей программе МКОУ «Нижнеозернинская СОШ», с учетом УМК авторов В.И.Ляха, А.А. Зданевича.

Используемый учебно-методический комплект:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся для 1-11 классов, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва; Просвещение, 2010 г.
2. М.Я. Виленский. « Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений». М.: Просвещение, 2018.
3. В.И. Лях «Тестовый контроль 5-9 классы». Пособие для учителей общеобразовательных организаций М.: «Просвещение», 2014. 4 М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова 4.
4. «Методические рекомендации 5-7 классы». – М. Просвещение, 2017

Цели обучения предмету: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Место предмета в базисном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры в 10-11 классе в

объёме 102 часа с учётом 34 учебных недель (из расчёта – 3 часа в неделю).

Критерии оценивания по предмету соответствуют Положению «О критериях контроля и нормах оценки по учебным предметам основного, среднего общего образования»

МКОУ « Нижнеозернинская СОШ» и УМК автора.

1.4. БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1.4.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов и обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах ишибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторически основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека,

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложения взглядов и отношений к её материальным и духовным ценностям.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые свыше (+22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин)

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1.4.2. Спортивные игры

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определенных традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения

двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

1.4.3. Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах (табл. 10).

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшений осанки.

1.4.4. Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям .

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 10-11 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

1.4.5. Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 4—5 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 4 км с фиксацией времени, прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести I—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижении на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Программный материал по лыжной подготовке представлен в таблице 12.

1.4.6. Элементы единоборств

Начиная с 7 класса в содержание программного материала включены элементы единоборств. Этот материал, во-первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Элементы данного раздела можно изучать в течение всего урока ИЛИ включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Занятия по овладению техническими приемами единоборств требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдения гигиенических правил и техники безопасности.

При соответствующей подготовке учителя программный материал может быть расширен за счет изучения приемов других видов единоборств, включая восточные.

Часы на более углубленное освоение этого материала можно выделить из вариативной части программы.

1.5. Вариативная часть содержания программного материала.

Материал вариативной части, связанный с региональными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а также имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Ожидаемый результат:

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать:

- историческое развитие физической культуры в России (в СССР), особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- освоение обязательного минимума содержания образования.

Содержание учебной программы.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		11	
1	Знания о физической культуре	Впроцесеурока.	
2	Спортивные игры	30	
3	Гимнастика с основами акробатики	18	
4	Легкоатлетические упражнения	21	
5	Лыжные гонки	24	
6	Элементы единоборства	9	
	ИТОГО:	102	

Тематическое планирование 11 класс.

п/№	Наименование темы урока	Количество часов
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10
1	Т. Б. во время занятий физической культурой. Тестирование.	1
2	Мониторинг.	1
3	Стартовый разгон. Основы знаний о физической культуре. Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений .	1
4	Бег 100 м.	1
5	Прыжки в длину с разбега.	1
6	Метание гранаты . Основы знаний о физической культуре. Питание и питьевой режим.	1

7	Прыжки в длину с разбега.	1
8	Метание гранаты .	1
9	Бег 1000 м. Основы знаний о физической культуре. Самоконтроль с применением функциональной пробы, антрометрические измерения. Дневник самоконтроля.	1
10	Бег 2000м (Д); 3000м (М).	1
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Баскетбол.	
11	Т.Б .во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
12	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника . Основы знаний о физической культуре. Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время.	1
13	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
14	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание и перехват).	1
15	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом. Основы знаний о физической культуре. Предстартовое состояние, «второе дыхание».	1
16	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите .	1
17	Учебная игра в баскетбол.	1
18	Игра в баскетбол по правилам. Основы знаний о физической культуре. Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты.	1
	Волейбол	
19	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1
20	Прием мяча отраженного от сетки.	1
21	Варианты техники приема и передач мяча. Основы знаний о физической культуре. Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений.	1
22	Варианты подач мяча.	1
23	Варианты нападающего удара через сетку.	1
24	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка.. Основы знаний о физической культуре. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений.	1
25	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите .	1
26-27	Учебная игра в волейбол. Основы знаний о физической культуре. Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.	2
28	Игра в волейбол по правилам.	1
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВА	
29	Т.Б. во время занятий гимнастикой.	1
30	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед	1

	углом (д). Основы знаний о физической культуре. Порядок составления комплекса утренней гимнастики .	
31	Лазанье по канату на скорость.	1
32	Подъем в упор силой; упражнения на «шведской стенке».	1
33	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Основы знаний о физической культуре. Основные формы занятий физической культурой.	1
34	Элементы единоборства, упражнения на развитие силы.	1
35	Стойка на руках с помощью партнера (ю); Равновесие (д).	1
36	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Основы знаний о физической культуре. Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний.	1
37	Лазанье по двум канатам.	1
38	Элементы единоборства перетягивание каната.	1
39	Акробатическая комбинация. Основы знаний о физической культуре. Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему.	1
40	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) .	1
41	Упражнения на брусьях.	1
42	Элементы единоборства. Упражнения на развитие выносливости. Основы знаний о физической культуре. Самоконтроль с применением функциональной пробы, антрометрические измерения. Дневник самоконтроля.	1
43	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) .	1
44	Акробатическая комбинация.	1
45	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) .Основы знаний о физической культуре. Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений .	1
46-47	Опорный прыжок .	2
48	Элементы единоборства. Упражнения с сопротивлением партнера. Основы знаний о физической культуре. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, скорости, выносливости, гибкости.	1
49	Комбинация из ранее изученных элементов.	1
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	
50	Т.Б. во время занятий лыжной подготовкой.	1
51	Скользкий шаг без палок и с палками. Основы знаний о физической культуре. Питание и питьевой режим.	1
52	Попеременный двухшажный ход.	1
53	Подъем в гору скользящим шагом.	1
54	Одновременные ходы. Основы знаний о физической культуре. Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время.	1
55	Повороты переступанием в движении.	1
56	Коньковый ход.	1
57	Попеременные ходы. Основы знаний о физической культуре. Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений.	1

58	Торможение и поворот упором .	1
59	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
60-61	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Основы знаний о физической культуре. Предстартовое состояние, «второе дыхание».	2
62	Преодоление подъемов и препятствий.	1
63	Элементы тактики лыжных ходов. Основы знаний о физической культуре. Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты.	1
64	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю).	1
65	Коньковый ход.	1
66	Переход с одновременных ходов на попеременные. Основы знаний о физической культуре. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений.	1
67	Преодоление подъемов и препятствий.	1
68	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
69	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю). Основы знаний о физической культуре. Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.	1
70	Коньковый ход.	1
71	Элементы тактики лыжных ходов.	1
72	Коньковый ход. Основы знаний о физической культуре. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений .	1
73	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
74	Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных ходов	1
75	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Основы знаний о физической культуре. Поведение в экстремальных ситуациях.	1
76	Элементы тактики лыжных ходов.	1
77	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю).	1
78	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Основы знаний о физической культуре. Питание и питьевой режим.	1
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ Баскетбол	
79	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1
80	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.	1
81	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Основы знаний о физической культуре. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости.	1
82	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите .	1
83	Учебная игра в баскетбол.	1
84	Игра в баскетбол по правилам. Основы знаний о физической	1

	культуре. Самоконтроль с применением функциональной пробы, антрометрические измерения. Дневник самоконтроля.	
	Волейбол	
85	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1
86	Варианты техники приема и передач мяча.	1
87	Варианты подачи. Основы знаний о физической культуре. Порядок составления комплекса утренней гимнастики .	1
88	Варианты нападающего удара через сетку.	1
89	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
90	Игра по упрощенным правилам. Основы знаний о физической культуре. Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений.	1
91	Учебная игра в волейбол.	1
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. .	1
93-94	Прыжки в высоту с разбега .Основы знаний о физической культуре. Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время.	2
95	Прыжки в высоту с разбега Прыжки в длину с места.	1
96	Бег 100 м .Основы знаний о физической культуре. Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты.	1
97	Метание гранаты на дальность .	1
98	Прыжки в длину с разбега.	1
99	Медленный бег до 25 мин. Основы знаний о физической культуре. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений .	1
100	Бег 3000 м (ю); 2000м (д).	1
101	Тестирование.	1
102	Мониторинг. Основы знаний о физической культуре. Предстартовое состояние, «второе дыхание».	1