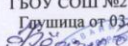


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области

Рассмотрено на заседании МО учителей эстетического цикла протокол от 28.08.2018 № 1 руководитель МО  Ямщикова Е.А./	проверено заместителем директора по учебной работе  - Иванова Т.В. 30.08.2018 г.	Утверждено приказом директора ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Большая Глушица от 03.09.2018 г. №388  Е.Ю. Федоров
--	--	---



Рабочая программа по предмету
Физическая культура
для 10-11 классов

Разработана
Учителями: Абрашкин Е.Н., I категория
Шевчун В.Н., высшая категория

с. Большая Глушица
2018 год

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10–11 классов

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2015) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 10–11 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 10–11 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» М. «Просвещение» 2013г.
2. В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физической культуре»
3. В.А. Лепешкин «Методика обучения учащихся техники передвижения на лыжах 1-11 классы»
4. К.Р. Мамедов «Тематическое планирование по 2- и 3-часовой программ 1-11 классы»
5. М.В. Видякин «Поурочные планы 10-11 класс»

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями);

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. 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. 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.

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.

Спортивные игры. 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.

Согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите.

Гимнастика с элементами акробатики. Более сложными становятся упражнения в построении и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах в связках.

Легкая атлетика.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы 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 открытой площадке 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.

Лыжная подготовка.

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции и длиной 2—3 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 1 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 передвижения 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития 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 адаптивных свойств организма, 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 инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Каждый урок физической культуры должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи которые определяют содержание урока, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Вместе с тем отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является больший акцент на решении образовательных задач: овладение школой движения, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием, прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач урока должны стать выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе уроков учитель должен определить предрасположенность ученика к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.

Большое внимание на каждом уроке учитель должен уделять воспитанию у учащихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Каждый урок физической культуры является звеном системы уроков связанных в логическую последовательность построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь, темы необходимо согласовать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям,

положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузок, подготовленности учащихся класса, возрастных особенностей.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Уроки физической культуры должны проводиться в основном на открытом воздухе. Учащиеся занимаются в спортивной одежде и обуви в соответствии и погодными условиями.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание на уроке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным кавыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения методов стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности урока необходимо использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры для развития физических способностей и формирования двигательных навыков. Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность

***Годовое распределение сетки часов на разделы программы
Физического воспитания в 10-11 классах***

Разделы учебной программы	классы	
	10	11
Легкая атлетика	27	27
Гимнастика с элементами акробатики	12	12
Футбол	—	—
Баскетбол	12	12
Волейбол	19	19
Общая физическая подготовка	12	12
Лыжная подготовка	20	20
Всего	102	102

Календарно-тематическое планирование 10 класс (3 часа в нед.)

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	<u>1 четверть</u>		
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)		
2 урок	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
3 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения), низкий старт		
4 урок	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
5 урок	Стартовые ускорения (4-5 повторов)		
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени		
7 урок	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висячем положении на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)		
8 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата		
9 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
10 урок	Эстафетный бег 4*100 на стадионе		
11 урок	Бег 3000м.(д),5000м.(м) на выносливость		
12 урок	Бег на 200 метров на результат		
13 урок	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность		
14 урок	Совершенствование прыжка в длину		
15 урок	Бег на 1500 м. (д), 2000 м. (м)		
	<u>Уроки по баскетболу</u>		
16 урок	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		
17 урок	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника		
18 урок	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)		
19 урок	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты		

20 урок	Комбинационная игра в защите		
21 урок	Штрафной бросок. Учебная игра		
22 урок	Тактика нападения. Зонная защита		
23 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		
24 урок	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника		
25 урок	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом		
26 урок	Учебная игра в баскетбол		
27 урок	Игра в баскетбол по основным правилам		
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по волейболу</u>		
28 урок	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку		
29 урок	Прием мяча отраженного от сетки		
30 урок	Варианты техники приема и передач мяча		
31 урок	Варианты подач мяча		
32 урок	Варианты нападающего удара через сетку		
33 урок	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка		
34 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		
35 урок	Учебная игра в волейбол		
36 урок	Игра в волейбол по правилам		
	<u>Уроки по гимнастике</u>		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.		
38 урок	Акробатика. Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)		
39 урок	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)		
40 урок	Акробатика. Лазание по канату на скорость.		
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.		
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)		
43 урок	Акробатика. Совершенствование висов.		
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости		

45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей		
46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.		
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.		
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике		
	<u>3 четверть</u> <u>Уроки по лыжной подготовке</u>		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.		
50 урок	Скользкий шаг без палок и с палками.		
51 урок	Попеременный двухшажный ход		
52-54 уроки	Коньковый ход		
55-57 уроки	Попеременный четырехшажный ход		
58-60 уроки	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.		
61-63 уроки	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором		
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.		
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов		
	<u>Уроки по волейболу</u>		
69 урок	Передвижения в волейбольной стойке		
70 урок	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе		
71 урок	Закрепление техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад		
72 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели		
73 урок	Закрепление прямой верхней передачи		
74 урок	Закрепление прямого нападающего удара		
75 урок	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками		
76 урок	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе		
77 урок	Игры по упрощенным правилам		
78 урок	Двусторонняя игра в волейбол		

	<u>4 четверть</u>		
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.		
80 урок	ОФП. Равномерный бег (15 минут)		
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.		
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.		
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.		
84 урок	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места		
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.		
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места		
87 урок	Подвижные игры.		
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости		
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации		
	<u>Уроки по легкой атлетике</u>		
91 урок	Челночный бег: 10*10 м		
92 урок	Бег 30 метров.		
93-94 уроки	Прыжок в длину с разбега		
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.		
97 урок	Метание гранаты на дальность.		
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров		
99 урок	Бег 100 метров (у)		
100 урок	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)		
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров		
102 урок	Подведение итогов учебного года		

Календарно-тематическое планирование 11 класс (3 часа в нед.)

№п/п	Тема урока		
		Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
<u>1 четверть</u>			
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)		
2 урок	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
3 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)		
4 урок	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
5 урок	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 15-20 м. (низкий старт)		
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени		
7 урок	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висячем положении на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)		
8 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата		
9 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
10 урок	Эстафетный бег 4*100 на стадионе		
11 урок	Бег 3000м (д), 5000м (м) на выносливость		
12 урок	Бег на 200 метров на результат		
13 урок	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность		
14 урок	Совершенствование прыжка в длину		
15 урок	Бег на 2000 м. (д), 3000 м. (м)		
<u>Уроки по баскетболу</u>			
16 урок	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		
17 урок	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника		
18 урок	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)		

19 урок	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты		
20 урок	Комбинационная игра в защите		
21 урок	Штрафной бросок. Учебная игра		
22 урок	Тактика нападения. Зонная защита		
23 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		
24 урок	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника		
25 урок	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом		
26 урок	Учебная игра в баскетбол		
27 урок	Игра в баскетбол по основным правилам		
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по волейболу</u>		
28 урок	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку		
29 урок	Прием мяча отраженного от сетки		
30 урок	Варианты техники приема и передач мяча		
31 урок	Варианты подач мяча		
32 урок	Варианты нападающего удара через сетку		
33 урок	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка		
34 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		
35 урок	Учебная игра в волейбол		
36 урок	Игра в волейбол по правилам		
	<u>Уроки по гимнастике</u>		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.		
38 урок	Акробатика. Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (м), стойки на лопатках (д)		
39 урок	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) (совершенствование)		
40 урок	Акробатика. Лазание по канату на скорость.		
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.		
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)		
43 урок	Акробатика. Совершенствование висов.		
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости		
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей		

46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.		
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.		
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике		
	<u>3 четверть</u> <u>Уроки по лыжной подготовке</u>		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.		
50 урок	Скользкий шаг без палок и с палками.		
51 урок	Попеременный двухшажный ход		
52-54 уроки	Коньковый ход		
55-57 уроки	Попеременный четырехшажный ход		
58-60 уроки	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.		
61-63 уроки	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором		
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.		
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов		
	<u>Уроки по волейболу</u>		
69 урок	Передвижения в волейбольной стойке		
70 урок	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе		
71 урок	Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад		
72 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели		
73 урок	Совершенствование прямой верхней передачи		
74 урок	Совершенствование прямого нападающего удара		
75 урок	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками		
76 урок	Совершенствование приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе		
77 урок	Игры по упрощенным правилам		
78 урок	Двусторонняя игра в волейбол		
	<u>4 четверть</u>		
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.		
80 урок	ОФП. Равномерный бег (18 минут)		

81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.		
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.		
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.		
84 урок	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места		
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.		
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места		
87 урок	Подвижные игры.		
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости		
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации		
	<u>Уроки по легкой атлетике</u>		
91 урок	Челночный бег: 10*10 м		
92 урок	Бег 30 метров.		
93-94 уроки	Прыжок в длину с разбега		
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.		
97 урок	Метание гранаты на дальность.		
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров		
99 урок	Бег 100 метров (у)		
100 урок	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)		
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров		
102 урок	Подведение итогов учебного года		