




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
многопрофильный лицей села Малая Сердоба  
Малосердобинского района**

<p>Рассмотрено на МО учителей ОБЖ Малосердобинского района Протокол № 1 от 30.08.2018г.</p> <p>Руководитель МО  Степанов В.Г.</p>	<p>Принято на педсовете</p> <p>Протокол № 1 от 30.08.2018г</p>	<p>Утверждено  /Пчелинцева О.Н./ директор МБОУ многопрофильный лицей с. Малая Сердоба Малосердобинского района</p> 
--	--	--

**ПРОГРАММА  
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**10-11 классы.**

2018 г.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897), основной образовательной программы среднего общего образования ОО, авторской «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010) на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ многопрофильный лицей села Малая Сердоба.

Учебный план МБОУ многопрофильный лицей села Малая Сердоба отводит на изучение курса по физической культуре в средней школе 204 часа, 102 часов в 10 классе и 102 часов в 11 классе (3 часа в неделю).

## **1. Планируемые результаты освоения образовательной программы**

### **Личностные результаты:**

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- 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, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные результаты:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## 2. Содержание учебного предмета

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы 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 способностей.

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

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

**Баскетбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Волейбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

**Легкая атлетика.** Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную

цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Лыжная подготовка.** Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**Плавание.** Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Баттерфляй. Старт. Дистанция 25 метров. Дистанция 50 м.

### 3. Тематическое планирование

#### 10 класс

№ п/п	Разделы, темы	Дата	
		план	факт
1	Лёгкая атлетика. Правила ТБ. Высокий и низкий старт	1	
2	Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 2-3 x 60-80 м	1	
3	Эстафетный бег	1	
4	Бег на результат 100 метров	1	
5	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	
6	Переменный бег. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность	1	
7	Бег на результат 1500м и 800м. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность	1	
8	Прыжок в длину разбега. Метание гранаты 500-700 гр.	1	
9	Прыжок в длину разбега	1	
10	Прыжки с разбега через планку «на взлет»	1	

11	Прыжки с разбега через планку способом «перешагивание»	1	
12	<b>Кроссовая подготовка.</b> Правила ТБ на уроках кроссовой подготовки. Смешанное передвижение 5 км и 6 км.	1	
13	Длительный бег до 20-25 минут.	1	
14	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в гору и с горы.	1	
15	Кросс 3 км и 2 км	1	
16	<b>Волейбол.</b> Правила ТБ. Нижняя прямая подача	1	
17	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	1	
18	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	
19	Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	1	
20	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	1	
21	Прием мяча снизу. Прием мяча снизу в группе	1	
22	Прием мяча снизу. Прием мяча снизу в группе	1	
23	Учебная игра	1	
24	Прием мяча отраженного сеткой	1	
25	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	
26	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающих ударов.	1	
27	Одиночное и групповое блокирование нападающих ударов	1	
28	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	1	
29	Учебная игра	1	
30	Учебная игра	1	
31	<b>Гимнастика.</b> Правила ТБ. Длинный кувырок вперед через препятствие. Сед углом.	1	
32	Сед углом. Длинный кувырок через препятствие	1	
33	Стойка на лопатках. Стойка на руках с помощью.	1	
34	Кувырок назад через стойку на руках. Сед углом. Стойка на лопатках.	1	
35	Переворот боком. Стойка на лопатках.	1	
36	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1	
37	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1	
38	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1	
39	Подтягивания. Гимнастическая эстафета	1	
40	Висы и упоры. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор. Соскок вперед и назад с поворотом. Переход в упор.	1	
41	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор. Соскок вперед и назад с поворотом. Переход в упор.	1	
42	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.	1	
43	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.	1	
44	Угол в упоре, стойка на плечах их седа ноги врозь на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.	1	
45	Угол в упоре, стойка на плечах их седа ноги врозь на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.	1	
46	Комбинации на параллельных и разновысоких брусьях. Опорный прыжок.	1	
47	Прыжок под углом. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату	1	

48	Прыжок под углом. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату	1	
49	<b>Лыжная подготовка.</b> Правила ТБ по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход.	1	
50	Попеременный двушажный ход	1	
51	Одновременный двушажный	1	
52	Переход с одного хода на другой	1	
53	Одновременный одношажный ход	1	
54	Одновременный бесшажный ход	1	
55	Преодоление контруклонов	1	
56	Попеременный четырехшажный ход	1	
57	Прохождение дистанции 5 -6 км.	1	
58	Попеременный четырехшажный ход	1	
59	Преодоление контруклонов	1	
60	Спуски и подъемы	1	
61	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1	
62	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1	
63	Прохождение дистанции 5км.	1	
64	Попеременный двушажный ход	1	
65	Прохождение дистанции 5 -6 км. в среднем темпе	1	
66	Прохождение дистанции 5-6 км.	1	
67	<b>Баскетбол.</b> Правила ТБ. Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1	
68	Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1	
69	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча.	1	
70	Передача мяча различными способами в движении в парах и тройках.	1	
71	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1	
72	Бросок мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1	
73	Бросок мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1	
74	Ловля и передача мяча. Действия против игрока с мячом и без мяча.	1	
75	Нападение быстрым прорывом	1	
76	Нападение быстрым прорывом	1	
77	Учебно – тренировочная игра	1	
78	Учебно – тренировочная игра 5x5	1	
79	<b>Плавание.</b> Правила ТБ на уроках плавания.	1	
80	Кроль на груди.	1	
81	Кроль на груди.	1	
82	Кроль на спине.	1	
83	Кроль на спине	1	
84	Старты.	1	
85	Игры на воде.	1	
86	Правила соревнований по плаванию. Техника безопасности на соревнованиях.	1	
87	Дистанция 25 и 50 м.	1	
88	<b>Кроссовая подготовка.</b> Правила ТБ на уроках кроссовой	1	



	подготовки. Смешанное передвижение 5 км и 6 км.		
89	Длительный бег до 20-25 минут.	1	
90	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в гору и с горы.	1	
91	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в гору и с горы.	1	
92	Кросс 3 км и 2 км	1	
93	<b>Лёгкая атлетика.</b> Правила ТБ.Высокий и низкий старт	1	
94	Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 2-3 x 60-80 м	1	
95	Эстафетный бег	1	
96	Бег на результат 100 метров	1	
97	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	
98	Переменный бег. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность	1	
99	Бег на результат 1500м и 800м. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность	1	
100	Прыжок в длину разбега. Метание гранаты 500-700 грамм	1	
101	Прыжок в длину разбега. Прыжки с разбега через планку «на взлет»	1	
102	Контрольно-тестовые испытания	1	

#### 11 класс

№ п/п	Разделы, темы	Дата	
		план	факт
1	<b>Лёгкая атлетика.</b> Правила ТБ. Высокий и низкий старт	1	
2	Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением.	1	
3	Эстафетный бег	1	
4	Бег на результат 100 метров	1	
5	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	
6	Переменный бег. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность	1	
7	Бег на результат 1500 м и 800 м. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	
8	Прыжок в длину разбега. Метание гранаты 500-700 грамм	1	
9	Прыжок в длину разбега	1	
10	Прыжки с разбега через планку «на взлет»	1	
11	Прыжки с разбега через планку способом «перешагивание»	1	
12	<b>Кроссовая подготовка.</b> Правила ТБ на уроках кроссовой подготовки. Смешанное передвижение 5 км и 6 км.	1	
13	Длительный бег до 20-25 минут.	1	
14	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в гору и с горы.	1	
15	Кросс 3 км и 2 км	1	
16	<b>Волейбол.</b> Правила ТБ. Нижняя прямая подача. Верхняя подача мяча.	1	
17	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	1	
18	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	
19	Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	1	

20	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	1	
21	Прием мяча снизу. Прием мяча снизу в группе	1	
22	Прием мяча снизу. Прием мяча снизу в группе	1	
23	Учебная игра	1	
24	Прием мяча отраженного сеткой	1	
25	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	
26	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающих ударов.	1	
27	Одиночное и групповое блокирование нападающих ударов	1	
28	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	1	
29	Учебная игра	1	
30	Учебная игра	1	
31	<b>Гимнастика.</b> Правила ТБ. Длинный кувырок вперед через препятствие. Сед углом.	1	
32	Сед углом. Длинный кувырок через препятствие	1	
33	Стойка на лопатках. Стойка на руках с помощью.	1	
34	Кувырок назад через стойку на руках. Сед углом. Стойка на лопатках.	1	
35	Переворот боком. Стойка на лопатках.	1	
36	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1	
37	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1	
38	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1	
39	Подтягивания. Гимнастическая эстафета	1	
40	Висы и упоры. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор. Соскок вперед и назад с поворотом. Переход в упор.	1	
41	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор. Соскок вперед и назад с поворотом. Переход в упор.	1	
42	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.	1	
43	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.	1	
44	Угол в упоре, стойка на плечах их седа ноги врозь на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.	1	
45	Угол в упоре, стойка на плечах их седа ноги врозь на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.	1	
46	Комбинации на параллельных и разновысоких брусьях. Опорный прыжок.	1	
47	Прыжок под углом. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату	1	
48	Прыжок под углом. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату	1	
49	<b>Лыжная подготовка.</b> Правила ТБ по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход.	1	
50	Попеременный двушажный ход	1	
51	Одновременный двушажный	1	
52	Переход с одного хода на другой	1	
53	Одновременный одношажный ход	1	
54	Одновременный бесшажный ход	1	
55	Преодоление контруклонов	1	
56	Попеременный четырехшажный ход	1	
57	Прохождение дистанции 5 -6 км.	1	

58	Попеременный четырехшажный ход	1	
59	Преодоление контруклонов	1	
60	Спуски и подъемы	1	
61	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1	
62	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1	
63	Прохождение дистанции 5км.	1	
64	Попеременный двушажный ход	1	
65	Прохождение дистанции 5 -6 км. в среднем темпе	1	
66	Прохождение дистанции 5-6 км.	1	
67	<b>Баскетбол.</b> Правила ТБ. Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1	
68	Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1	
69	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча.	1	
70	Передача мяча различными способами в движении в парах и тройках.	1	
71	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1	
72	Бросок мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1	
73	Бросок мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1	
74	Ловля и передача мяча. Действия против игрока с мячом и без мяча.	1	
75	Нападение быстрым прорывом	1	
76	Нападение быстрым прорывом	1	
77	Учебно – тренировочная игра	1	
78	Учебно – тренировочная игра	1	
79	<b>Плавание.</b> Правила ТБ на уроках плавания.	1	
80	Кроль на груди.	1	
81	Кроль на груди.	1	
82	Кроль на спине.	1	
83	Кроль на спине	1	
84	Старты.	1	
85	Игры на воде.	1	
86	Правила соревнований по плаванию. Техника безопасности на соревнованиях.	1	
87	Дистанция 25 и 50 м.	1	
88	<b>Кроссовая подготовка.</b> Правила ТБ на уроках кроссовой подготовки. Смешанное передвижение 5 км и 6 км.	1	
89	Длительный бег до 20-25 минут.	1	
90	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в гору и с горы.	1	
91	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в гору и с горы.	1	
92	Кросс 3 км и 2 км	1	
93	<b>Лёгкая атлетика.</b> Правила ТБ.Высокий и низкий старт	1	
94	Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением	1	
95	Эстафетный бег	1	
96	Бег на результат 100 метров	1	

<b>97</b>	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	<b>1</b>	
<b>98</b>	Переменный бег. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность	<b>1</b>	
<b>99</b>	Бег на результат 1500м и 800м. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность	<b>1</b>	
<b>100</b>	Прыжок в длину разбега. Метание гранаты 500-700 грамм	<b>1</b>	
<b>101</b>	Прыжок в длину разбега. Прыжки с разбега через планку «на взлет»	<b>1</b>	
<b>102</b>	Контрольно-тестовые испытания.	<b>1</b>	