

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза П.И. Захарова  
с.Троицкое муниципального района Сызранский Самарской области

«Рассмотрена»  
на заседании МО естественно-  
математического цикла  
руководитель МО \_\_\_\_\_  
Шадыева Г.А.  
Протокол № 1  
от «31» августа 2021 г.

«Проверена»  
Заместитель директора по  
УВР \_\_\_\_\_  
Красильникова Н.А.  
«31» августа 2021 г.

«Утверждена»  
Директор школы: \_\_\_\_\_  
Фомин В.А.  
Приказ  
№ 112/2 - ОД от 31.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НА УРОВЕНЬ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
(базовый уровень)  
(10-11 КЛАССЫ)

2021 год

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) (в действующей редакции), программы «Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха». 10-11 класс. М. Просвещение, ООП СОО ГБОУ СОШ с. Троицкое и Учебного плана школы.

Данная рабочая программа реализуется на основе УМК:

«Физическая культура» 10-11 классы:

- В.И.Лях. «Физическая культура. 10-11 класс», М. "Просвещение"

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Учебный план Учреждения предусматривает изучение теории на этапе среднего общего образования:

-в 10 классе - 102 часа в год (3 часа в неделю);

-в 11 классе - 102 часа в год (3 часа в неделю).

Общее число учебных часов за два года обучения – 204 часа.

## 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции 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;
- навыки 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 реализация ценности 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, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности

участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

### **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.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

### **Предметные результаты**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 X 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

## **2.Содержание учебного предмета**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе урока)**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

### **Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

### **Физическое совершенствование(102+102 часа)**

**Спортивные игры(23+23 часа):** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в напа-дении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).



**Гимнастика с элементами акробатики(21+21 час):** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

**Лёгкая атлетика(36+36 час.):** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка(22+22 часа):** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

**3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания (модуля «Школьный урок»)  
с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.**

№ п/п	Тема(раздел)	Количество часов на изучение	
<b>10 класс</b>			
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	Побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации
2	<b>Легкая атлетика</b>	<b>36</b>	-Побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
	Эстафетный бег. Стартовый разгон. Бег 30м. Техника спринтерского бега. КУ-60м. Эстафетный бег.	4	-Формирование умений планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
	Метание гранаты. Бег до10 мин. Метание гранаты. Бег 1000м учет. Метание гранаты- учёт. Бег 2000м	4	- владение терминологией легкой атлетики;
	Кроссовая подготовка бег 3000 м	4	- знание правил и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу;
	Прыжок в длину с разбега. Биохимическая основа прыжков в длину с разбега. Отталкивание. Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3x10 м. -учёт.	4	- знание требований техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
	Прыжок в длину с разбега – учёт.	3	- умение рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства;
	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег.	4	- владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-
	Бег 60 метров на результат. Эстафетный бег 4x60.	4	
	Метание гранаты в цель с различных положений, на дальность.	3	
	Кроссовая подготовка Бег 3000 м.- учёт.	3	
	Преодоление препятствий. Спортигры.	3	

			спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
<b>3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>23</b>	Побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Организация групповой работы или работы в парах с целью воспитания толерантности, уважительного отношения. Знание терминологии избранной игры; - знать правила и организацию проведения соревнований; - знание техники безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; - умение организовать и проводить подвижные и спортивные игры; - владение навыком судейства и подготовки мест занятий; - знание достижений российских спортсменов в различных видах спорта; - владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Тактика игры. Техника приёма и передачи мяча. Позиционное нападение. Учебная игра.	3	
	Техника подачи мяча. Нападающий удар через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.	3	
	Групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Учебная игра.	4	
	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	4	
	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Учебная игра.	3	
	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	3	
	Оценка техники передачи мяча. Учебная игра.	3	
<b>4</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21</b>	Побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Осознание значения гимнастических упражнений для развития координационных способностей; - уметь выполнять страховку и самостраховку во время занятий; - знать требования техники безопасности во время занятий и выполнения гимнастических
	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения -повороты кругом в движении, перестроение. Висы и упоры.	3	
	Акробатика - длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках. Комбинация освоенных элементов. Акробатика, комбинация из 6-8 элементов.	3	
	Ритмическая гимнастика. Круговая тренировка.	3	
	Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	3	
	Лазание по канату на скорость.	3	

	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Круговая тренировка	3	упражнений и уметь их применять; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Упражнения для ОФП. Ритмическая гимнастика.	3	
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>22</b>	Побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Знание терминологии лыжной подготовки; - знать правила и организацию проведения соревнований; - знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; - уметь организовать и проводить лыжные гонки; - владеть навыком судейства и подготовки мест занятий; - знать достижения российских спортсменов в лыжных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Развитие общей выносливости. Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	<b>2</b>	
	Лыжная эстафета с этапами 1,5-2 км (классическим стилем).	<b>2</b>	
	Оценка техники одновременных лыжных ходов. Оценка техники перехода с одновременных ходов на попеременные.	<b>3</b>	
	Преодоление подъемов и спусков. Оценка техники преодоления подъемов и спусков.	<b>3</b>	
	Прохождение дистанции 5км свободным стилем.	<b>3</b>	
	Техника лыжных ходов.	<b>3</b>	
	Коньковый ход. Лыжная эстафета свободным стилем.	<b>3</b>	
	Прохождение дистанций на время.	<b>3</b>	
<b>Итого:</b>		<b>102 часа</b>	
<b>11 класс</b>			
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	Побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации
<b>2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>36</b>	-Побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
	Вводный инструктаж Т.Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег, низкий старт. Бег 30-60 м.	2	

	КУ-60м. Сдача норм ГТО. Эстафетный бег 4x60м	2	<p>-Формирование умений планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>- владение терминологией легкой атлетики;</p> <p>- знание правил и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу;</p> <p>- знание требований техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</p> <p>- умение рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства;</p> <p>- владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
	Метание гранаты. Биохимическая основа метания. Гладкий бег до 10 мин. Бег 1000м.- учёт. Сдача норм ГТО Бег 2000м..	2		
	Прыжок в длину с разбега. Биохимическая основа прыжков в длину. Отталкивание. Челночный бег 3x10 м.	2		
	Прыжок в длину с места – учёт.. Прыжки через скакалку 2 мин. Низкий старт. Финиширование.	2		
	Бег на разные дистанции	2		
	Кроссовая подготовка 1000м- учёт. Преодоление препятствий	5		
	Бег 2000м. Спортигры.	5		
	Бег 3000 м. на результат. Спортигры.	5		
	Сдача контрольных нормативов. Спортигры	5		
	Прыжок в длину с места- учёт Метание а цель.	4		
<b>3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>23</b>		
	Инструктаж Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача.	2		<p>Побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Организация групповой работы или работы в парах с целью воспитания толерантности, уважительного отношения.</p> <p>Знание терминологии избранной игры;</p> <p>- знать правила и организацию проведения соревнований;</p> <p>- знание техники безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;</p>
	Тактика игры волейбол.	2		
	Виды приёма мяча при защите. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.	2		
	Групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	2		
	Оценка техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		

	Тактика игры баскетбол. Передача мяча в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение организовать и проводить подвижные и спортивные игры;</li> <li>- владение навыком судейства и подготовки мест занятий;</li> <li>- знание достижений российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
	Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска.	2	
	Индивидуальные действия в защите. Штрафной бросок.	2	
	Нападение против зонной защиты. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	2	
	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	2	
	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.	3	
<b>4</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21</b>	<p>Побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Знание терминологии лыжной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований;</li> <li>- знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;</li> <li>- уметь организовать и проводить лыжные гонки;</li> <li>- владеть навыком судейства и подготовки мест занятий;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в лыжных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения -повороты кругом в движении, перестроение. Висы и упоры.	3	
	Акробатика - длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках. Комбинация освоенных элементов. Акробатика, комбинация из 6-8 элементов.	3	
	Ритмическая гимнастика. Круговая тренировка.	3	
	Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	3	
	Лазание по канату на скорость.	3	
	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Круговая тренировка.	3	
	Упражнения для ОФП. Ритмическая гимнастика.	3	
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>22</b>	<p>Побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Знать терминологию лыжной подготовки;</p>
	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Развитие общей выносливости. Переход с одновременных	2	

	ходов на попеременные ходы.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований;</li> <li>- знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;</li> <li>- уметь организовать и проводить лыжные гонки;</li> <li>- владеть навыком судейства и подготовки мест занятий;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в лыжных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
	Лыжная эстафета с этапами 1,5-2 км (классическим стилем).	<b>2</b>	
	Оценка техники одновременных лыжных ходов. Оценка техники перехода с одновременных ходов на попеременные.	<b>3</b>	
	Преодоление подъемов и спусков. Оценка техники преодоления подъемов и спусков.	<b>3</b>	
	Прохождение дистанции 5км свободным стилем.	<b>3</b>	
	Техника лыжных ходов.	<b>3</b>	
	Коньковый ход. Лыжная эстафета свободным стилем.	<b>3</b>	
	Прохождение дистанций на время.	<b>3</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>102 часа</b>	