

Приложение
к основной образовательной программе
среднего общего образования МБОУ «Сергачская СОШ №1»
утвержденной приказом директора 27.08.2015 г. № 64-о

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

10-11 классов

Срок реализации: 10 класс-2015-2020 учебный год

11 класс-2015-2021 учебный год

Сергач

2015 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

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

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

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. 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 отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере 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 средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены: на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре (10-11 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	X	XI
1.	Знания о физической культуре (основы знаний)	4	4
2.	Лёгкая атлетика	27	27
3.	Баскетбол	15	15
	Гимнастика	20	20
4.	Волейбол	15	15
5.	Лыжные гонки	21	21
6.	Итого:	102	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

II класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики,

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100	14,3 5,0	17,5
Силовые	Подтягивания в висе на высокой	10	-
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п / п	Т е м а	Количество часов
Легкая атлетика (12 ч)	Техника безопасности на уроках л/а. Основы знаний на уроках легкой атлетики.	1
	Низкий старт(стартовый разгон). Бег 100 м.	2

	Низкий старт(стартовый разгон). Прыжки в длину с места.	1
	Низкий старт(стартовый разгон). Челночный бег 3х10.	1
	Метание гранаты на дальность. Метание мяча на дальность. Кросс 1000 м.(м), 800 м (д).	1
	Метание гранаты на дальность. Метание мяча на дальность. Бег 30 м с высокого старта.	1
	Метание гранаты на дальность. Метание мяча на дальность. Бег 100 м.	1
	Метание гранаты на дальность. Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1
	Прыжки в высоту. Метание гранаты на дальность. Бег 2000-3000 м.	1
	Прыжки в высоту. Метание гранаты.	1
	Прыжки в высоту	1
Баскетбол(15 час.)	Техника безопасности на уроках баскетбола. Основы знаний на уроках баскетбола. Совершенствование ведения мяча. Ловля, передача в движении.	1
	Совершенствование ведения мяча. Ловля и передача в движении.	4
	Ловля и передача мяча в движении .Подбор мяча, отскочившего от кольца.	3
	Подбор мяча, отскочившего от кольца. Броски по кольцу с разных точек.	2
	Подбор мяча, отскочившего от кольца.	4
	Двухсторонняя игра.	1
Гимнастика (21 ч.)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний на уроках гимнастики.	1
	Перекладина. М-Переворот в упор силой, Д-сед углом на полу .	1
	М-переворот в упор силой. Оборот вперед из упора. Д-сед углом на полу, перекатом стойка на лопатках.	1
	М-Переворот в упор силой. Оборот вперед из упора. Д-сед углом на полу, перекатом стойка на лопатках, из стойки на лопатках переворот назад в «полушпагат». Акробатическое соединение.	1
	М-Переворот в упор силой. Оборот вперед из упора. Соскок махом вперед из вися на подколенках. Длинный кувырок вперед через препятствия, высота 90 см. Д-сед углом на полу, перекатом стойка на лопатках, из стойки на лопатках переворот назад в «полушпагат». Акробатическое соединение. Переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди.	1

	М-Переворот в упор силой. Оборот вперед из упора. Соскок махом вперед из виса на подколенках. Длинный кувырок вперед через препятствия, высота 90 см. Стойка на голове силой. Д-перекатом стойка на лопатках, из стойки на лопатках переворот назад в «полушпагат». Акробатическое соединение. Соскок вперед назад поворотом.	1
	М-Оборот вперед из упора. Соскок махом вперед из виса на подколенках. Длинный кувырок вперед через препятствия, высота 90 см. Стойка на голове , руках силой. Д- переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди. Соскоки вперед, назад поворотом. Из стойки на лопатках переворот назад в «полушпагат». Акробатическое соединение.	1
	М- Длинный кувырок вперед через препятствия, высота 90 см. Стойка на голове , руках силой. Стойка на кистях с помощью. Лазание по канату. Д- переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди. Соскоки вперед, назад поворотом. Из стойки на лопатках переворот назад в «полушпагат». Акробатическое соединение. Брусья разной высоты. Соединение из трех-четырех элементов.	1
	М- Длинный кувырок вперед через препятствия, высота 90 см. Стойка на голове , руках силой. Стойка на кистях с помощью. Кувырок назад через стойку на кистях. Лазание по канату. Д- переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди. Соскоки вперед, назад поворотом. Акробатическое соединение. Брусья разной высоты. Соединение из трех-четырех элементов.	1
	М- Стойка на голове , руках силой. Стойка на кистях с помощью. Кувырок назад через стойку на кистях. Акробатическое соединение. Лазание по канату. Д- Соскоки вперед, назад поворотом. Брусья разной высоты. Соединение из трех-четырех элементов.»Полушпагат» на бревне.	1
	М- Стойка на голове , руках силой. Стойка на кистях с помощью. Кувырок назад через стойку на кистях. Акробатическое соединение. Высокая перекладина. Переворот в упор из виса. Д- Брусья разной высоты. «Полушпагат» на бревне. Прыжки толчком двумя со сменой ног (бревно).	1
	М- Высокая перекладина. Переворот в упор из виса. Подъем в упор силой. Размахивание, соскок назад. Стойка на кистях с помощью. Кувырок назад через стойку на кистях. Акробатическое соединение. Д- Бревно: «полушпагат» на бревне. Прыжки толчком двумя со сменой ног (бревно). Соскок прогнувшись, ноги врозь.	1
	М- Высокая перекладина. Переворот в упор из виса. Подъем в упор силой. Размахивание, соскок назад.	1

	Кувырок назад через стойку на кистях. Акробатическое соединение. Д- Бревно: «полушпагат» на бревне. Прыжки толчком двумя со сменой ног (бревно). Соскок прогнувшись, ноги врозь. Соединение из трех-четырех элементов.	
	М- Высокая перекладина. Переворот в упор из виса. Подъем в упор силой. Размахивание, соскок назад. Акробатическое соединение. Д- Бревно: «полушпагат» на бревне. Прыжки толчком двумя со сменой ног (бревно). Соскок прогнувшись, ноги врозь. Соединение из трех-четырех элементов.	1
	М- Высокая перекладина. Переворот в упор из виса. Подъем в упор силой. Размахивание, соскок назад. Акробатическое соединение. Опорный прыжок через «козла» ноги врозь. Д- Бревно. Прыжки толчком двумя со сменой ног (бревно). Соскок прогнувшись, ноги врозь. Соединение из трех-четырех элементов. Опорный прыжок через «коня» углом.	1
	М- Высокая перекладина. Переворот в упор из виса. Подъем в упор силой. Размахивание, соскок назад. Акробатическое соединение. Опорный прыжок через «козла» ноги врозь. Прыжок через «коня» в длину ноги врозь. Д- Бревно. Соскок прогнувшись, ноги врозь. Соединение из трех-четырех элементов. Опорный прыжок через «коня» углом.	1
	М- Высокая перекладина. Переворот в упор из виса. Подъем в упор силой. Прыжок через «коня» в длину ,ноги врозь. Д- Бревно. Соединение из трех-четырех элементов. Опорный прыжок через «коня» углом	1
	М- Высокая перекладина. Подъем в упор силой. Прыжок через «коня» в длину ,ноги врозь. Д- Бревно. Опорный прыжок через «коня» углом	1
	М- Прыжок через «коня» в длину ,ноги врозь. Д- Опорный прыжок через «коня» углом.	1
Волейбол (15 ч.)	Техника безопасности на уроках волейбола. Основы знаний на уроках волейбола. Передача мяча сверху, снизу.	1
	Прием мяча сверху, снизу. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача.	2
	Прием мяча сверху, снизу. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	4
	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Верхняя прямая подача Нападающий удар.	2
	Верхняя прямая подача Нападающий удар.	1
	Нападающий удар. Двухсторонняя игра с заданиями.	1
	Прием, передача, подача мяча. Нападающий удар.	2
	Двухсторонняя игра с заданиями.	2

Лёгкая атлетика (17 ч)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Основы знаний на уроках легкой атлетики.	1
	Метание мяча с разбега. Низкий старт.	1
	Метание мяча с разбега. Бег 100 м.	1
	Метание мяча с разбега. Бег с высокого старта 30 м.	1
	Метание мяча с разбега. Прыжки в длину с места.	1
	Метание мяча с разбега. Бег 2000-3000 м.	2
	Метание гранаты. Техника длительного бега.	1
	Метание гранаты на дальность. Бег 100 м.	1
	Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега, бег 2000-3000 м.	2
	Челночный бег 3х10.	1
	Метание гранаты. Прыжки в длину. Эстафетный бег.	1
	Прыжки в длину. Эстафетный бег.	2
	Эстафетный бег. Бег 2000-3000 м.	1
	Техника длительного бега.	1
Лыжная подготовка (22 ч)	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний на уроках лыжной подготовки.	1
	Попеременный двухшажный ход. Одновременно бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
	Попеременный двухшажный ход. Одновременно бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
	Попеременный двухшажный ход. Одновременно бесшажный ход. Одновременно одношажный ход. Прохождение дистанции 2-3 км.	2
	Одновременно бесшажный ход. Одновременно одношажный ход. Одновременно двухшажный ход. Гонка 2 км.	1
	Одновременно бесшажный ход. Одновременно одношажный ход. Одновременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	3
	Одновременно двухшажный ход. Гонка 1 км.	1
	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км.	1
	Переход с одновременных ходов на попеременные. Гонка 2 км.	1
	Переход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход. Спуски со склонов. Дистанция 3-5 км.	3
	Коньковый ход. Спуски со склонов. Гонка 3 км.	1
	Коньковый ход. Спуски со склонов. Дистанция 3-5 км.	4
	Гонка 3 км. Коньковый ход.	1
	Коньковый ход. Дистанция 5 км.	
Итого:		102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ п / п	Т е м а	Количество часов
Легкая атлетика (12 ч)	Техника безопасности на уроках л/а. Основы знаний на уроках легкой атлетики.	1
	Низкий старт(стартовый разгон). Бег 100 м.	2
	Низкий старт(стартовый разгон). Прыжки в длину с места.	1
	Низкий старт(стартовый разгон). Челночный бег 3х10.	1
	Метание гранаты на дальность. Метание мяча на дальность. Кросс 1000 м.(м), 800 м (д).	1
	Метание гранаты на дальность. Метание мяча на дальность. Бег 30 м с высокого старта.	1
	Метание гранаты на дальность. Метание мяча на дальность. Бег 100 м.	1
	Метание гранаты на дальность. Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1
	Прыжки в высоту. Метание гранаты на дальность. Бег 2000-3000 м.	1
	Прыжки в высоту. Метание гранаты.	1
	Прыжки в высоту	1
Баскетбол (15 час.)	Техника безопасности на уроках баскетбола. Основы знаний на уроках баскетбола. Совершенствование ведения мяча. Ловля, передача в движении.	1
	Совершенствование ведения мяча. Ловля и передача в движении.	4
	Ловля и передача мяча в движении .Подбор мяча, отскочившего от кольца.	3
	Подбор мяча, отскочившего от кольца. Броски по кольцу с разных точек.	2
	Подбор мяча, отскочившего от кольца.	4
	Двухсторонняя игра.	1
Гимнастика (21 ч.)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний на уроках гимнастики.	1
	Переладина. М-Переворот в упор силой, Д-сед углом на полу .	1
	М-переворот в упор силой. Оборот вперед из упора. Д-сед углом на полу, перекатом стойка на лопатках.	1
	М-Переворот в упор силой. Оборот вперед из упора. Д-сед углом на полу, перекатом стойка на лопатках, из стойки на лопатках переворот назад в «полушпагат». Акробатическое соединение.	1

	М-Переворот в упор силой. Оборот вперед из упора. Соскок махом вперед из виса на подколенках. Длинный кувырок вперед через препятствия, высота 90 см. Д-сед углом на полу, перекатом стойка на лопатках, из стойки на лопатках переворот назад в «полушпагат». Акробатическое соединение. Переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди.	1
	М-Переворот в упор силой. Оборот вперед из упора. Соскок махом вперед из виса на подколенках. Длинный кувырок вперед через препятствия, высота 90 см. Стойка на голове силой. Д-перекатом стойка на лопатках, из стойки на лопатках переворот назад в «полушпагат». Акробатическое соединение. Соскок вперед назад поворотом.	1
	М-Оборот вперед из упора. Соскок махом вперед из виса на подколенках. Длинный кувырок вперед через препятствия, высота 90 см. Стойка на голове, руках силой. Д-переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди. Соскоки вперед, назад поворотом. Из стойки на лопатках переворот назад в «полушпагат». Акробатическое соединение.	1
	М- Длинный кувырок вперед через препятствия, высота 90 см. Стойка на голове, руках силой. Стойка на кистях с помощью. Лазание по канату. Д-переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди. Соскоки вперед, назад поворотом. Из стойки на лопатках переворот назад в «полушпагат». Акробатическое соединение. Брусья разной высоты. Соединение из трех-четырех элементов.	1
	М- Длинный кувырок вперед через препятствия, высота 90 см. Стойка на голове, руках силой. Стойка на кистях с помощью. Кувырок назад через стойку на кистях. Лазание по канату. Д-переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди. Соскоки вперед, назад поворотом. Акробатическое соединение. Брусья разной высоты. Соединение из трех-четырех элементов.	1
	М- Стойка на голове, руках силой. Стойка на кистях с помощью. Кувырок назад через стойку на кистях. Акробатическое соединение. Лазание по канату. Д- Соскоки вперед, назад поворотом. Брусья разной высоты. Соединение из трех-четырех элементов.»Полушпагат» на бревне.	1
	М- Стойка на голове, руках силой. Стойка на кистях с помощью. Кувырок назад через стойку на кистях. Акробатическое соединение. Высокая перекладина. Переворот в упор из виса. Д- Брусья разной высоты. «Полушпагат» на бревне. Прыжки толчком двумя со сменой ног (бревно).	1
	М- Высокая перекладина. Переворот в упор из виса.	1

	Подъем в упор силой. Размахивание, соскок назад. Стойка на кистях с помощью. Кувырок назад через стойку на кистях. Акробатическое соединение. Д- Бревно: «полушпагат» на бревне. Прыжки толчком двумя со сменой ног (бревно). Соскок прогнувшись, ноги врозь.	
	М- Высокая перекладина. Переворот в упор из виса. Подъем в упор силой. Размахивание, соскок назад. Кувырок назад через стойку на кистях. Акробатическое соединение. Д- Бревно: «полушпагат» на бревне. Прыжки толчком двумя со сменой ног (бревно). Соскок прогнувшись, ноги врозь. Соединение из трех-четырех элементов.	1
	М- Высокая перекладина. Переворот в упор из виса. Подъем в упор силой. Размахивание, соскок назад. Акробатическое соединение. Д- Бревно: «полушпагат» на бревне. Прыжки толчком двумя со сменой ног (бревно). Соскок прогнувшись, ноги врозь. Соединение из трех-четырех элементов.	1
	М- Высокая перекладина. Переворот в упор из виса. Подъем в упор силой. Размахивание, соскок назад. Акробатическое соединение. Опорный прыжок через «козла» ноги врозь. Д- Бревно. Прыжки толчком двумя со сменой ног (бревно). Соскок прогнувшись, ноги врозь. Соединение из трех-четырех элементов. Опорный прыжок через «коня» углом.	1
	М- Высокая перекладина. Переворот в упор из виса. Подъем в упор силой. Размахивание, соскок назад. Акробатическое соединение. Опорный прыжок через «козла» ноги врозь. Прыжок через «коня» в длину ноги врозь. Д- Бревно. Соскок прогнувшись, ноги врозь. Соединение из трех-четырех элементов. Опорный прыжок через «коня» углом.	1
	М- Высокая перекладина. Переворот в упор из виса. Подъем в упор силой. Прыжок через «коня» в длину ,ноги врозь. Д- Бревно. Соединение из трех-четырех элементов. Опорный прыжок через «коня» углом	1
	М- Высокая перекладина. Подъем в упор силой. Прыжок через «коня» в длину ,ноги врозь. Д- Бревно. Опорный прыжок через «коня» углом	1
	М- Прыжок через «коня» в длину ,ноги врозь. Д- Опорный прыжок через «коня» углом.	1
Волейбол (15 ч.)	Техника безопасности на уроках волейбола. Основы знаний на уроках волейбола. Передача мяча сверху, снизу.	1
	Прием мяча сверху, снизу. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача.	2
	Прием мяча сверху, снизу. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	4

	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Верхняя прямая подача Нападающий удар.	2
	Верхняя прямая подача Нападающий удар.	1
	Нападающий удар. Двухсторонняя игра с заданиями.	1
	Прием, передача, подача мяча. Нападающий удар.	2
	Двухсторонняя игра с заданиями.	2
Лёгкая атлетика (17 ч)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Основы знаний на уроках легкой атлетики.	1
	Метание мяча с разбега. Низкий старт.	1
	Метание мяча с разбега. Бег 100 м.	1
	Метание мяча с разбега. Бег с высокого старта 30 м.	1
	Метание мяча с разбега. Прыжки в длину с места.	1
	Метание мяча с разбега. Бег 2000-3000 м.	2
	Метание гранаты. Техника длительного бега.	1
	Метание гранаты на дальность. Бег 100 м.	1
	Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега, бег 2000-3000 м.	2
	Челночный бег 3x10.	1
	Метание гранаты. Прыжки в длину. Эстафетный бег.	1
	Прыжки в длину. Эстафетный бег.	2
	Эстафетный бег. Бег 2000-3000 м.	1
	Техника длительного бега.	1
Лыжная подготовка (22 ч)	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний на уроках лыжной подготовки.	1
	Попеременный двухшажный ход. Одновременно бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
	Попеременный двухшажный ход. Одновременно бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
	Попеременный двухшажный ход. Одновременно бесшажный ход. Одновременно одношажный ход. Прохождение дистанции 2-3 км.	2
	Одновременно бесшажный ход. Одновременно одношажный ход. Одновременно двухшажный ход. Гонка 2 км.	1
	Одновременно бесшажный ход. Одновременно одношажный ход. Одновременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	3
	Одновременно двухшажный ход. Гонка 1 км.	1
	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км.	1
	Переход с одновременных ходов на попеременные. Гонка 2 км.	1
	Переход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход. Спуски со склонов. Дистанция 3-5 км.	3
	Коньковый ход. Спуски со склонов. Гонка 3 км.	1
	Коньковый ход. Спуски со склонов. Дистанция 3-5 км.	4
	Гонка 3 км. Коньковый ход.	1
	Коньковый ход. Дистанция 5 км.	
Итого:		102

Требования к уровню подготовки

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.