

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Утверждена
приказом
от «31» 08 2017 года
№ 290

Рабочая программа
учебного предмета «физическая культура»
для 10-11 класса

базовый уровень
(в соответствии с требованиями Федерального компонента
государственного стандарта общего образования (2004 г.))

Составитель:
Концеренко Евгений Анатольевич,
учитель физической
культуры

Черногорск,

2017 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе компонента федерального государственного стандарта среднего (полного) общего образования, примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Общая характеристика учебного предмета

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место предмета в учебном плане

Количество часов на изучение предмета «физическая культура»- 201 ч.,
в том числе:
в 10 классе – 102 часа, 3 часа в неделю;
в 11 классе – 99 часов, 3 часа в неделю.

Требования к уровню подготовки выпускников

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 приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Основное содержание

10 класс

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и личная гигиена на уроках легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки, спортивных игр. *Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.* Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуальная подготовка легкоатлета. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств (ОФП). Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Развитие координационных способностей.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Оздоровительные системы физического воспитания. *Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.* Индивидуальная композиция. *Аэробика: индивидуально подобранные комплексы из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.* Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Период физической реабилитации после травмы, ОРВИ. *Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.* Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег 100м. *Бег на средние дистанции.* Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости, скоростных качеств. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники и тактики на средние дистанции. Бег 400м. Метание гранаты. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. *Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.* Эстафетный бег. Барьерный бег. Кроссовая подготовка. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.

Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Русская лапта. Правила игры. Технические и тактические приемы. Развитие координационных способностей.

Баскетбол.

Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (баскетбол). Совершенствование технических приемов в баскетболе: перемещение в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передача и ловля высоко летящего мяча. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средне дистанции. Зонная защита Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Развитие координационных качеств.

Волейбол.

Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (волейбол). Совершенствование технических приемов: комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.

Футбол.

Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх футболе (мини - футбол). Совершенствование технических приемов: техника перемещения и остановок. Техника ударов по мячу ногой, головой безсопротивления и сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Гимнастика.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)); *совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне.*

Лыжная подготовка.

Основные способы передвижения на лыжах: Совершенствование техники попеременного двухшажного, четырехшажного хода. Совершенствование техники бесшажного хода Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные ходы. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км, 5 км. Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке. Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске. Техника конькового хода. Совершенствование техники поворотов в движении «переступанием». Совершенствование техники торможения «упором». *Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».*

Плавание (теоретическая часть)

Правила поведения на воде. Техника выполнения плавательных упражнений, техника выполнения способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брас, баттерфляй).

Прикладная физическая подготовка.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Топографическая карта. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств, виды единоборств. Страховка. Правила поведения и техника безопасности во время проведения занятий. Оказание первой помощи при травмах. Стойка и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захвата. Полосы препятствий. Развитие координационных способностей. Комплекс упражнений на развитие силы. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

11 класс

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Индивидуальная подготовка и требования безопасности: правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и личная гигиена на уроках легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки, спортивных игр. Особенности соревновательной деятельности в массовых вида спорта (легкой атлетике). Индивидуальная подготовка легкоатлета. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств (ОФП). Приемы и методы релаксации и аутотренинга, самомассажа. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Развитие координационных способностей. Современные оздоровительные системы, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Современные оздоровительные системы физического воспитания, и их роль в поддержании репродуктивной функции.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастики при умственной и физической деятельности. Оздоровительная ходьба и бег. Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с различной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика. Индивидуально подобранные композиции на развитие дыхательных, силовых, скоростно – силовых качеств. Индивидуальный комплекс упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции.

Специальные беговые упражнения. Бег 100м. *Бег на средние дистанции.* Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости, скоростных качеств. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники и тактики на средние дистанции. Бег 400м, 800м. Метание гранаты. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Метание гранаты. *Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.* Эстафетный бег. Барьерный бег. Кроссовая подготовка. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.

Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Русская лапта. Правила игры. Технические и тактические приемы. Развитие координационных способностей.

Баскетбол.

Совершенствование технических приемов в баскетболе. Перемещение в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передача и ловля высоко летящего мяча. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средне дистанции. Зонная защита. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. *Совершенствование командно – тактических действий в баскетболе.* Индивидуальные действия в защите. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Развитие координационных качеств.

Волейбол.

Совершенствование технических приемов в спортивных играх (волейбол). Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. *Совершенствование командно – тактических действий:* позиционное нападение. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.

Футбол.

Совершенствование технических приемов в спортивных играх (футбол, мини - футбол). Техника перемещения и остановок. Техника ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью. *Совершенствование командно – тактических действий:* индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Гимнастика.

Индивидуальные акробатические комбинации. *Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на спортивных снарядах (перекладине, гимнастическом бревне).* Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Лыжная подготовка.

Основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование техники попеременного двухшажного, четырехшажного хода. Совершенствование техники бесшажного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на

одновременные ходы. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км, 5 км. Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке. Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске. Техника конькового хода». Совершенствование техники торможения «упором». *Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».*

Плавание (теоретическая часть)

Правила поведения на воде. Техника выполнения плавательных упражнений, техника выполнения способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брас, баттерфляй).

Прикладная физическая подготовка.

*Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Топографическая карта. Бег по маркированной трассе пересеченной местности. Ю(3км), Д(2км). Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств, виды единоборств. Правила поведения и техника безопасности во время проведения занятий. Оказание первой помощи при травмах. Стойка и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захвата. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие координационных способностей. Комплекс упражнений на развитие силы. *Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Подготовка к соревновательной деятельности. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».**

Тематический план

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	<i>Легкая атлетика</i>	30
1.1	Техника безопасности при проведении занятия по легкой атлетике. Эстафетный бег	1
1.2	ОРУ. Старт в эстафетном беге.	4
1.3	ОРУ. Дозировка нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Челночный бег 3X10 м (тест)	1
1.4	ОРУ. Бег 30 м (тест)	1
1.5	ОРУ. Бег 100 м Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.	1
1.6	ОРУ. 6-ти минутный бег (тест)	1
1.7	ОРУ. Метание гранаты (учет)	1
1.8	ОРУ. Прыжок в длину с места (тест)	1
1.9	ОРУ. Подтягивание (тест)	1
1.10	ОРУ. Прыжок в длину с разбега	1
1.11	ОРУ. Бег 200 и 300 м. поднимание туловища из положения лежа	2
1.12	ОРУ. Прыжок в длину с места	2
1.13	ОРУ. Бег 60 м (тест)	1
1.14	ОРУ. Бег 100 м (тест)	1
1.15	ОРУ. Челночный бег 3X10 м (тест)	1
1.16	ОРУ. Подтягивание (тест)	1
1.17	ОРУ. 6-ти минутный бег (тест)	1
1.18	Доврачебная помощь при травмах. ОРУ. Эстафетный бег	1
1.19	ОРУ. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега	1
1.20	ОРУ. Эстафетный бег (учет). Прыжок в высоту с разбега.	1
1.21	ОРУ. Прыжок в высоту с разбега (учет). Метание гранаты.	1
1.22	ОРУ. Метание гранаты (учет).	1
1.23	ОРУ. Прыжок в длину с разбега	2
1.24	ОРУ. Кросс 2000 м	1
2.	<i>Спортивные игры</i>	48
2.1	Баскетбол: Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм. ОРУ. Передвижения в нападении и защите. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками	1
2.2	Баскетбол: ОРУ. Передвижения в нападении и защите. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками	2
2.3	Баскетбол:	2

	ОРУ. Передвижения в нападении и защите. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками, после отскока от щита. Передача мяча от головы	
2.4	Баскетбол: ОРУ. Передвижения в нападении и защите. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками. Передача мяча от головы.	2
2.5	Баскетбол: ОРУ. Передвижения в нападении и защите. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками, после отскока от щита. Передача мяча от головы. Учебная игра	2
2.6	Баскетбол: ОРУ. Передвижения в нападении и защите. Передача мяча от головы. Броски по кольцу. Учебная игра	2
2.7	Баскетбол. ОРУ. Ловля высоко летящих мячей с отскоком от щита. Передача мяча от головы. Броски по кольцу. Учебная игра	2
2.8	Баскетбол. ОРУ. Броски по кольцу. Учебная игра	3
2.9	Баскетбол. ОРУ. Индивидуальные тактические действия игроков в защите и нападении. Учебная игра	4
2.10	Баскетбол. ОРУ. Групповые тактические действия игроков в защите и нападении. Учебная игра	4
2.11	Баскетбол. ОРУ. Командные тактические действия игроков в защите и нападении. Учебная игра	3
2.12	Волейбол. ОРУ. Передача мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача, прием мяча. Двусторонняя игра	1
2.13	Влияние игровых упражнений на развитие физических способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Волейбол. ОРУ. Верхняя передача мяча, прием мяча после подачи	1
2.14	Волейбол. ОРУ. Нижняя прямая подача, прием подачи. Двусторонняя игра	1
2.15	Волейбол. ОРУ. Верхняя прямая подача, прием мяча. Двусторонняя игра	1
2.16	Волейбол. ОРУ. Нападающий удар по мячу. Двусторонняя игра.	2
2.17	Волейбол. ОРУ. Нападающий удар, блокирование нападающего удара. Двусторонняя игра	2
2.18	Волейбол. ОРУ. Блокирование нападающих ударов, страховка. Двусторонняя игра	2

2.19	Волейбол. ОРУ. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	2
2.20	Волейбол. ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	3
2.21	Волейбол. ОРУ. Учебная игра	3
3.	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	9
3.1	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Акробатика: ОРУ. Повторение элементов по программе 8 – 9 классов	2
3.2	Строевые упражнения. ОРУ. Лазанье по гимнастической стенке. Подтягивания из виса	3
3.3	Акробатика: ОРУ. Комбинация из 4 – 6 элементов	2
3.4	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в равновесии. Влияние занятий гимнастическими упражнениями на развитие телосложения, воспитание волевых качеств.	2
3.7	<i>Лыжная подготовка</i>	15
4.	Техника безопасности при проведении занятий по лыжам. ОРУ. Попеременный двухшажный ход	1
4.1	ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход	2
4.2	ОРУ. Одновременный двухшажный ход. Переход с попеременных на одновременные	2
4.3	ОРУ. Переход с попеременных ходов на одновременные	2
4.4	ОРУ. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.	2
4.5	ОРУ. Преодоление препятствий. Прохождение дистанции до 5 км	2
4.6	Особенности физической подготовки лыжника ОРУ. Дистанция 2 км	1
4.7	ОРУ. Прохождение дистанции до 5 км	3
Итого:		102

Тематический план
11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
<i>1.</i>	<i>Легкая атлетика</i>	<i>30</i>
1.1	Техника безопасности при проведении занятия по легкой атлетике. Финиш бега на различные дистанции.	3
1.2	ОРУ. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	2
1.3	ОРУ. Прыжок в длину с разбега	4
1.4	ОРУ. Дистанция 100 м	2
1.5	ОРУ. Бег на 2000 м (д.) и 3000 м (ю.)	2
1.6	ОРУ. Метание малого мяча на дальность	1
1.7	ОРУ. Метание гранаты.	3
1.8	ОРУ. Прыжок в высоту с разбега.	4
1.9	ОРУ. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	2
1.10	ОРУ. Метание набивного мяча из положения сидя. Эстафетный бег.	1
1.11	ОРУ. Челночный бег 3X10 м. Эстафетный бег.	2
1.13	ОРУ. 6-ти минутный бег. Эстафетный бег.	2
1.14	ОРУ. Подтягивание.	2
<i>2.</i>	<i>Спортивные игры</i>	<i>45</i>
2.1	Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. ОРУ. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	5
2.2	Баскетбол. ОРУ. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	5
2.3	Баскетбол. ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	4
2.4	Баскетбол. ОРУ. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	4
2.6	Волейбол. ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием подачи	3
2.7	Волейбол. ОРУ. Прием подачи, первая передача к сетке, вторая передача в зоны 4 и 2. Двусторонняя игра.	4
2.8	Волейбол. ОРУ. Прием подачи, первая передача к сетке, вторая передача в зоны	4

	4 и 2. Передача через сетку в прыжке. Двусторонняя игра.	
2.9	Волейбол. ОРУ. Передача мяча через сетку в прыжке. Двусторонняя игра.	4
2.10	Волейбол. ОРУ. Нападающий удар, блокирование нападающих ударов. Двусторонняя игра	4
2.11	Волейбол. ОРУ. Прием мяча снизу после нападающего удара, прием мяча снизу одной рукой снизу в падении. Двусторонняя игра.	4
2.12	Волейбол. ОРУ. Верхняя прямая подача, передача мяча в прыжке. Двусторонняя игра.	4
3.	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	9
3.1	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
3.2	ОРУ. Подтягивание из виса	3
3.3	ОРУ. Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий	3
3.4	ОРУ. Лазанье по гимнастической стенке Особенности методики занятия с младшими школьниками.	2
4.	<i>Лыжная подготовка</i>	15
4.1	Техника безопасности при проведении занятий по лыжам. Попеременный двухшажный ход.	3
4.2	ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 5 км (д.) и 8 км (ю.)	3
4.3	ОРУ. Переход с хода на ход в зависимости от условия дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции 3 км	3
4.4	ОРУ. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 5 км (д.) и 8 км (ю.).	2
4.5	ОРУ. Прохождение дистанции 3 км (д.) и 5 км (ю.) с учетом времени	2
4.6	ОРУ. Прохождение дистанции 5 км (д.) и 8 км (ю.) без учета времени	2
Итого:		99

С целью проверки знаний используются следующие методы:
опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.