



Утверждаю

Директор MAOU

«Школа № 156 им. Б.И. Рыбцева»

О.Н. Зудихина

«31» августа 2018 года

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
10-11 класс**

<b>Тип программы</b>	Программа для общеобразовательных учреждений
<b>Статус программы</b>	Рабочая программа по учебному предмету
<b>Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которой разработана Рабочая программа</b>	Программа для общеобразовательных учреждений. «Программа физического воспитания. 1-11 классы» Ляха В.И., А.А. Зданевича, М., Просвещение, 2011
<b>Учебник</b>	Лях В.И. и др. Физическая культура: Учебник для 10 - 11кл. - М.: Просвещение
<b>Категория учащихся</b>	Учащиеся 10-11 классов
<b>Сроки освоения программы</b>	2 года
<b>Объём учебного времени</b>	Общее число часов <b>201</b> , из них: 10 класс – <b>102</b> ч, 3 часа в неделю 11 класс – <b>99</b> ч, 3 часа в неделю
<b>Форма обучения</b>	очная
<b>Цель</b>	<b>Целью</b> является развитие учащегося как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С

	<p>этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Задачи

- содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- формирований общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;
- дальнейшее развитие координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) и кондиционных способностей (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости);
- формирование знаний о

закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности выполнение функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, направленного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

<p><b>Характеристика учебного предмета</b></p>	<p>Физическая культура—обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.</p> <p>Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и</p>
------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **1. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

***В результате изучения физической культуры ученик должен***

**Знать/понимать:**

- 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; 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 контроля их эффективности;
- 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;
  - ✓ правила дорожного движения;
  - ✓ правила формирования антитеррористического поведения.
- проводить:
  - ✓ самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
  - ✓ контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
  - ✓ приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
  - ✓ приемы 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.

**Демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Скоростные</b>	Бег 30 м	<b>5,0с</b>	<b>5,4с</b>
	Бег 100 м	<b>14,3с</b>	<b>17,5с</b>
<b>Силовые</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине	<b>10 раз</b>	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	-	<b>14 раз</b>
	Прыжок в длину с места, см	<b>215 см</b>	<b>170 см</b>
<b>К выносливости</b>	Кроссовый бег на 3 км	<b>13 мин 50с</b>	-
	Кроссовый бег на 2 км	-	<b>10 мин 00с</b>

**Двигательные умения, навыки и способности:**

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 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); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять 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), и 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: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих 5 низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях. Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м. с	16	5.2	5.1-4.9	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	4.8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м.с	16	8.2	8.0-7.6	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в см. длину с места	16	180	195-210	230	160	179-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег. М.	16	1100	1300-	1500	900	1050-	1300
			17	1100	1400 1300- 1400	1500	900	1200 1050- 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя. см	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20

6	Силовые	Подтягивание на	16	4	8-9	11	6	13-15	18
		высокой перекладине	17	5	9-10	12	6	13-15	18
		из вися							
		(мальчики), количество							
		раз, на низкой							
		перекладине из вися							
		лёжа (девочки)							
		количество раз.							

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

**1.2. Психолого-педагогические основы.** 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. 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.** 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. 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.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**1.5. Баскетбол.** 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.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**1.7. Гимнастика с элементами акробатики.** 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.** 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. Легкая атлетика**

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой (страховка, самостраховка, подготовка мест занятий, температурный режим, поведение, личная гигиена и т.д.). Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Техника спринтерского бега (высокий и низкий

старт, стартовый разгон, эстафетный бег, бег на результат 100м), техника длительного бега (2000м (3000м), равномерный бег 15-20мин (20-25мин)), метание мяча в цель и на дальность, прыжки в длину с места, разбега, в высоту. Упражнения на развитие физических способностей.

### **3. Гимнастика**

Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой (страховка, самостраховка, подготовка мест занятий, температурный режим, поведение, личная гигиена и т.д.). Оказание первой доврачебной помощи. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами и безпредметов, акробатические комбинации из ранее изученных элементов, опорный прыжок через козла, висы и упоры, комбинации из ранее изученных элементов в равновесии (бревне) -девушки. Упражнения на развитие физических способностей.

### **4. Спортивные игры (волейбол)**

Терминология спортивной игры, техника владения мячом (ловля, передача, подача мяча, нападающий удар, блокировка (одиночное и двойное)), техника передвижения, остановок, стоек и поворотов, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Демонстрировать и применять в игре основные технико - тактические действия. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Помощь в судействе. Техника безопасности при занятиях волейболом. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Упражнения на развитие физических способностей.

### **5. Спортивные игры (баскетбол)**

Терминология спортивной игры, техника владения мячом (ловля, передача, ведение мяча, бросков), техника передвижения, остановок, стоек и поворотов, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Демонстрировать и применять в игре основные



техничко - тактические действия. Воспитание нравственных и волевых качеств. Помощь в судействе. Техника безопасности при занятиях баскетболом, подготовка мест занятий. Развитие координационных и кондиционных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Упражнения на развитие физических способностей.

## **6. Лыжная подготовка**

Основные элементы тактики в лыжных гонках, правила соревнований, особенности физической подготовленности лыжника. Правила проведения самостоятельных занятий. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Передвижения на лыжах (техника лыжных ходов):

10 класс - переход с одновременных ход на попеременные, преодоление подъемов и препятствий, прохождение на лыжах до 5 км.- девушки, до 6 км. - юноши.

11 класс - переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, элементы тактики лыжных гонок, прохождение на лыжах до 5 км.- девушки, до 8 км. - юноши.

## **Тематическое планирование 10класс.**

### **1 четверть.**

**Тема: «Легкая атлетика» 17 часов. «Баскетбол» 10 часов.**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
Основы знаний о физической культуре в процессе урока.		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ФК	1
2	Низкий старт и стартовый разгон.	1
3-4	Бег на короткие дистанции:	2

5	Финиширование.	1
6	Зачёт. Бег 100м.	1
7	Эстафетный бег.	1
8-9	Прыжки в длину	2
10	Прыжки в длину. Учет	1
11-12	Метание гранаты (300г) на дальность	2
13	Зачёт. Метание гранаты.	1
14	Челночный бег	1
15	Зачёт. Челночный бег.	1
16	Бег до 3000м.	1
17	Зачёт. Бег 3000м.	1
18	Техника безопасности по баскетболу	1
19-20	Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника.	2
21	Зачет. Ведение мяча змейкой	1
22-23	Броски мяча в кольцо	2
24	Зачет. Броски мяча в кольцо	1
25-26	Передачи мяча в движении	2
27	Учебная игра в баскетбол	1

Количество часов: 27 часов

## 2 четверть.

**Тема: «Гимнастика» 21 час.**

№	Тема урока	Кол-во
---	------------	--------

<b>урока</b>		<b>часов</b>
28	Техника безопасности по гимнастике	1
29-30	Акробатические упражнения:	2
31	Зачет акробатической комбинации	1
32-33	Упражнения на высокой перекладине	2
34	Зачет комбинации на высокой перекладине	1
35-36	Опорный прыжок через коня	2
37	Зачет опорного прыжка	1
38-39	Упражнения на брусьях	2
40	Зачет упражнений на брусьях	1
41	Содержание комплекса атлетической гимнастики	1
42	Упражнения лёжа	1
43	Упражнения сидя и лежа	1
44	Упражнения стоя	1
45-48	Выполнение комплекса атлетической гимнастике	4

Количество часов: 21 час

### 3 четверть.

**Тема: «Лыжные гонки» 20 час. «Волейбол» 10 часов.**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
49	Техника безопасности по лыжным гонкам	1
50-52	Попеременный четырехшажный ход.	3

53	Зачет попеременного четырехшажного хода	1
54-56	Коньковый ход	3
57	Зачет конькового хода	1
58-59	Приемы торможения	2
60	Зачет торможения «плугом»	1
61-67	Прохождение дистанции до 5000м	7
68	Зачет дистанции 3000м	1
69	Техника безопасности по волейболу	1
70-71	Передачи мяча двумя руками	2
72-73	Прием мяча двумя руками снизу.	2
74	Зачет приема и передачи мяча	1
75-76	Прямой нападающий удар.	2
77-78	Учебная игра в волейбол	2

Количество часов: 30 часов

#### 4 четверть.

Тема: «Легкая атлетика» 15 часов. «Волейбол» 9 часов.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
79-80	Верхняя подача	2
81-82	Нижняя подача	2
83	Одиночное блокирование.	1
84	Групповое блокирование	1
85-87	Учебная игра волейбол	3

88-90	Повторение спринтерский бег	3
91	Зачёт спринтерский бег 100 м	1
92-94	Эстафетный бег	3
95	Контрольный тест эстафетный бег	1
96-98	Повторение кроссовый бег	3
99	Контрольный тест 3000м	1
100-101	Повторение метание гранаты	2
102	Подведение итогов года	1

Количество часов: 24 часа

Общее количество часов: 102 часа

## Тематическое планирование 11 класс.

### 1 четверть.

Тема: «Легкая атлетика» 17 часов. «Баскетбол» 10 часов.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре в процессе урока.		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ФК	1
2	Низкий старт и стартовый разгон.	1
3-4	Бег на короткие дистанции:	2
5	Финиширование.	1
6	Зачёт. Бег 100м.	1
7	Эстафетный бег.	1
8-9	Прыжки в длину	2
10	Прыжки в длину. Учет	1
11-12	Метание гранаты (300г) на дальность	2
13	Зачёт. Метание гранаты.	1
14	Челночный бег	1
15	Зачёт. Челночный бег.	1
16	Бег до 3000м.	1
17	Зачёт. Бег 3000м.	1

18	Техника безопасности по баскетболу	1
19-20	Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника.	2
21	Зачет. Ведение мяча змейкой	1
22-23	Броски мяча в кольцо	2
24	Зачет. Броски мяча в кольцо	1
25-26	Передачи мяча в движении	2
27	Учебная игра в баскетбол	1

Количество часов: 27 часов

## 2 четверть.

Тема: «Гимнастика» 21 час.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
28	Техника безопасности по гимнастике	1
29-30	Акробатические упражнения:	2
31	Зачет акробатической комбинации	1
32-33	Упражнения на высокой перекладине	2
34	Зачет комбинации на высокой перекладине	1
35-36	Опорный прыжок через коня	2
37	Зачет опорного прыжка	1
38-39	Упражнения на брусьях	2
40	Зачет упражнений на брусьях	1
41	Содержание комплекса атлетической гимнастики	1

42	Упражнения лёжа	1
43	Упражнения сидя и лежа	1
44	Упражнения стоя	1
45-48	Выполнение комплекса атлетической гимнастике	4

Количество часов: 21 час

### 3 четверть.

**Тема: «Лыжные гонки» 20 час. «Волейбол» 10 часов.**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
49	Техника безопасности по лыжным гонкам	1
50-52	Попеременный четырехшажный ход.	3
53	Зачет попеременного четырехшажного хода	1
54-56	Коньковый ход	3
57	Зачет конькового хода	1
58-59	Приемы торможения	2
60	Зачет торможения «плугом»	1
61-67	Прохождение дистанции до 5000м	7
68	Зачет дистанции 3000м	1
69	Техника безопасности по волейболу	1
70-71	Передачи мяча двумя руками	2
72-73	Прием мяча двумя руками снизу.	2
74	Зачет приема и передачи мяча	1



75-76	Прямой нападающий удар.	2
77-78	Учебная игра в волейбол	2

Количество часов: 30 часов

#### 4 четверть.

Тема: «Легкая атлетика» 15 часов. «Волейбол» 9 часов.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
79-80	Верхняя подача	2
81-82	Нижняя подача	2
83	Одиночное блокирование.	1
84	Групповое блокирование	1
85-87	Учебная игра волейбол	3
88-90	Повторение спринтерский бег	3
91	Зачёт спринтерский бег 100 м	1
92-94	Эстафетный бег	3
95	Контрольный тест эстафетный бег	1
96-97	Повторение кроссовый бег	2
98	Контрольный тест 3000м	1
99	Подведение итогов года	1

Количество часов: 24 часа

Общее количество часов: 99 часов

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – Москва Айрис пресс, 2003.
2. Должиков И.И. Планирование содержания уроков физической культуры 1 – 11 классы // Физическая культура в школе, 1997. – №4.
3. Кузнецова А.А. Рыжаков М.В. Кондаков А.М. «Примерные программы по физической культуре 5-9 классы», Москва: Просвещение, 2011
4. Киселев П.А. Киселева С.Б. «Справочник учителя физической культуры», Волгоград: «Учитель»,2008.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов М.: Просвещение, 2008.
6. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой», Волгоград: «Учитель»,2008.