**Приложение**

**к ООП ГОС СОО МБОУ СОШ № 77**

**утвержденной приказом**

**от 01.09.2017 года № 136**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕМЕТУ "Физическая культура"**

* + 1. **Требования к уровню подготовки выпускников**
* 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.

1. **Содержание учебного предмета**

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

* учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

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; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **3. Тематическое планирование** | | | |  |  |  |
|  |  |  |  | **10 класс** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № |  |  | Тема урока | |  |  | Количество |  |
|  |  |  |  | часов |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их | | | | | |  |  |
|  | роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой | | | | | |  |  |
| 1. | активности и долголетия, предупреждении профессиональных | | | | | | 1 |  |
|  | заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной | | | | | |  |  |
|  | функции. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |
|  | ТБ на занятиях по легкой атлетике. История легкой атлетики | | | | | |  |  |
| 2. | Восстановление двигательных навыков. Биомеханические основы | | | | | | 2 |  |
|  | техники бега. Бег на короткие дистанции. | | | |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |
| 3. | Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. | | | | |  | 1 |  |
| 4. | Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | | | |  |  | 2 |  |
| 5. | Бег на результат 100 м. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | | | | 1 |  |
| Сдача нормативов ГТО | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |
| 6. | Бег в равномерном темпе до 15 мин. | | | |  |  | 2 |  |
| 7. | Совершенствование техники низкого старта. | | | |  |  | 1 |  |
| 8. | Физическое | совершенствование и | | формирование здорового образа | | | 2 |  |
| жизни. Бег на средние дистанции. | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  |  |
| 9. | Прикладное | значение легкоатлетических | | | упражнений. | Развитие | 1 |  |
| координационных способностей | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |
| 10. | Массаж и простейшие приемы самомассажа. Прыжки в длину с места | | | | | | 2 |  |
| толчком двумя ногами. Сдача нормативов ГТО | | | | |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |
| 11. | Доврачебная помощь при травмах. Развитие выносливости. | | | | |  | 1 |  |
| 12. | Баскетбол. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. | | | | | | 2 |  |
| 13. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. | | | | |  | 1 |  |
| 14. | Совершенствование игровых действий. Развитие ловкости и быстроты | | | | | | 2 |  |
| реакции. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  | |  |  |  |
| 15. | Индивидуальные действия | | при | выполнении техники | | ловли и | 1 |  |
| передачи. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |
|  | Индивидуальные действия при выполнении техники бросков и | | | | | |  |  |
| 16. | ведения мяча. Комбинация из освоенных элементов техники | | | | | | 2 |  |
|  | перемещений и владений мячом. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |
| 17. | Составление и проведение индивидуальных занятий по физической | | | | | | 2 |  |
| культуре на развитие основных систем организма. | | | | |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  | |  |  |
| 18. | Составление | комплексов | упражнений на | | развитие физических | | 1 |  |
| качеств. Групповые действия в защите и нападении. | | | | |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 19. | Двухсторонняя игра. | |  |  |  |  | 2 |  |
| 20. | Строевая подготовка. Повороты кругом в движении. | | | | |  | 1 |  |
| 21. | Строевая подготовка. Освоение акробатических упражнений | | | | |  | 2 |  |
| 22. | ОРУ в парах. Повторение освоенных акробатических упражнений. | | | | | | 1 |  |
| 23. | Совершенствование акробатических упражнений. | | | | |  | 2 |  |
|  | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах | | | | | |  |  |
| 24. | (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и | | | | | | 1 |  |
|  | соскоки). |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |
| 25. | ОРУ с предметами. Подтягивание из виса на высокой (мальчики) и | | | | | | 2 |  |

4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | низкой (девочки) перекладинах. Сдача нормативов ГТО | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
|  |  | | | | | |  | |  | | | | |  |  |  |
| 26. | Перестроения. Гимнастическая | | | | | | полоса | | препятствий. | | | | | ОПОРНЫЕ | 1 |  |
| ПРЫЖКИ. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 27. | упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, | | | | | | | | | | | | | | 2 |  |
|  | ритмом, темпом, пространственной точностью. | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28. | Акробатическая комбинация | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
|  | Суставная гимнастика. Комплексы упражнений для профилактики | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 29. | нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы | | | | | | | | | | | | | | 2 |  |
|  | тела и формирования телосложения. | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | |  | | | | |  |  | |  |  |
| 30. | Повторение | | опорного | | прыжка. | | Упражнения | | | | | с | гимнастической | | 1 |  |
| скамейкой. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 31. | Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по канату. | | | | | | | | | | | | | | 2 |  |
| 32. | Равновесие. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на | | | | | | | | | | | | | | 1 |  |
| гимнастической скамье. Сдача нормативов ГТО | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| 33. | Составление комплекса из акробатических упражнений. | | | | | | | | | | | | |  | 2 |  |
| 34. | Т Б | при | занятиях | | лыжным | | | спортом. | | | Совершенствование | | | | 1 |  |
| попеременных ходов. | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
| 35. | Совершенствование | | | техники | | | поворотов, | | |  | спусков, | | | подъемов, | 2 |  |
| торможения. Развитие выносливости. | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 36. | Оказание помощи при обморожениях и травмах. Совершенствование | | | | | | | | | | | | | | 2 |  |
| изученных ходов. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  | | | |  | | | |  |  | |  |  |
| 37. | Совершенствование | | | попеременного | | | | двушажного | | | | и | одновременного | | 1 |  |
| бесшажного ходов. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  |  | | | |  | | | |  |  |  |
| 38. | Обучение | | переходу | | с | попеременных | | | | лыжных | | | | ходовна | 2 |  |
| одновременные. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 39. | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | | | | | | | | | | | | | | 1 |  |
| 40. | Повторение | | подъема | | в гору | | скользящим | | | |  | шагом. | | Обучение | 2 |  |
| преодолению контруклона. | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  | | |  | | | |  |  |  |  |  |
| 41. | Совершенствование | | |  | торможения | | | «плугом» | | | |  | и | поворота | 1 |  |
| «переступанием». Прохождение дистанции 1 км | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 42. | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повторение техники | | | | | | | | | | | | | | 2 |  |
| поворот на месте махом. Лыжная эстафета. | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 43. | Закрепление торможения и поворота упором. Подвижные игры. | | | | | | | | | | | | | | 1 |  |
| 44. | Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске | | | | | | | | | | | | | | 2 |  |
| с горы. Лыжная эстафета. | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45. | Прохождение дистанции до 3 км. | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| 46. | Значение | | занятий |  | лыжным | |  | спортом | |  | для | | поддержания | | 2 |  |
| работоспособности. Дистанция 5 000м. Сдача нормативов ГТО | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 47. | Прохождение дистанции на время 3000м. Сдача нормативов ГТО | | | | | | | | | | | | | | 1 |  |
| 48. | Совершенствование | | | передач | | на | месте | | и | в | движении. Развитие | | | | 2 |  |
| психомоторных способностей. | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 49. | Совершенствование верхней и нижней передачи | | | | | | | | | |  |  |  |  | 1 |  |
| 50. | Обучение подачам по зонам. Развитие физических качеств. | | | | | | | | | | | | |  | 2 |  |
| 51. | Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прием мяча отраженного | | | | | | | | | | | | | | 1 |  |
| сеткой. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52. | Двухсторонняя игра. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |
| 53. | Техника | безопасности | | | при | выполнении | | | | бега | | по пересечённой | | | 1 |  |

5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | местности. |  |  |
|  |  |  |  |
| 54. | Бег на выносливость 15 минут (девушки), 20 минут (юноши). | 2 |  |
| 55. | Бег по пересеченной местности на развитие выносливости | 1 |  |
| 56. | Бег на развитие выносливости 17 мин (девушки), 25 минут (юноши). | 2 |  |
| 57. | Основы туристской подготовки. | 1 |  |
| 58. | Бег на выносливость | 2 |  |
| 59. | ТБ при метании. Метание мяча на дальность | 1 |  |
| 60. | Техника освоения метания гранаты | 2 |  |
| 61. | Повторение техники метания гранаты из разных положений | 1 |  |
| 62. | Бег по пересеченной местности. Метание гранаты. | 2 |  |
| 63. | Совершенствование техники метания в цель и на дальность с места. | 1 |  |
| Сдача нормативов ГТО |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами |  |  |
| 64. | спортивного ориентирования; передвижение различными способами с | 2 |  |
|  | грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре |  |  |
|  |  |  |  |
| 65. | Совершенствование техники прыжка в длину с места. Сдача | 1 |  |
| нормативов ГТО |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 66. | Контрольный урок. | 2 |  |
| Бег 3000 м - юноши, 2000м – девушки. Сдача нормативов ГТО |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 67. | Эстафетный бег | 1 |  |
| 68. | Подведение итогов. | 1 |  |
| 69. | Игры на воздухе | 3 |  |

6

1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  |  | Тема урока |  |  |  |  | Количество |  |
|  |  |  |  |  |  | часов |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Основы законодательства | | российской | федерации | | в | области | 1 |  |
| физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | |  |  |
|  | Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики и | | | | | | |  |  |
| 2. | кроссовой подготовки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый | | | | | | | 2 |  |
|  | разгон. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | |  |  |
|  | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа | | | | | | |  |  |
| 3. | жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы | | | | | | | 1 |  |
|  | физического воспитания и спортивная подготовка. | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | | |  |  |  |  | 2 |  |
| 5. | Бег на результат 100 м. Сдача нормативов ГТО. Развитие скоростно- | | | | | | | 1 |  |
| силовых способностей. | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Бег в равномерном темпе до 15 мин. | | |  |  |  |  | 2 |  |
| 7. | Совершенствование техники низкого старта. | | | |  |  |  | 1 |  |
| 8. | Физическое | совершенствование и формирование здорового образа | | | | | | 2 |  |
| жизни. Способы закаливания организма. | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | |  | |  |  |  |
| 9. | Прикладное | значение легкоатлетических | | | упражнений. | | Развитие | 1 |  |
| координационных способностей | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | |  |  |
| 10. | Массаж и самомассаж. Прыжки в длину с места. Сдача нормативов | | | | | | | 2 |  |
| ГТО |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | |  |  |
| 11. | Доврачебная помощь при травмах. Сдача нормативов ГТО. Развитие | | | | | | | 1 |  |
| выносливости | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | |  |  |
| 12. | Баскетбол. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. | | | | | | | 2 |  |
| Правила соревнований по баскетболу. | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |
| 13. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. | | | | |  |  | 1 |  |
| 14. | Совершенствование игровых действий. Развитие ловкости и быстроты | | | | | | | 2 |  |
| реакции. Ведение мяча, броски в кольцо. | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | |  |  |
| 15. | Индивидуальные действия при выполнении техники ловли и передачи | | | | | | | 1 |  |
| мяча. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | |  |  |
|  | Индивидуальные действия при выполнении техники бросков и | | | | | | |  |  |
| 16. | ведения мяча. Комбинация из освоенных элементов техники | | | | | | | 2 |  |
|  | перемещений и владений мячом. | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | |  |  |
|  | Составление и проведение индивидуальных занятий по физической | | | | | | |  |  |
| 17. | культуре на развитие основных систем организма. Действия | | | | | | | 2 |  |
|  | нападающего против нескольких защитников. | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 18. | Составление | комплексов | упражнений | на | развитие | физических | | 1 |  |
| качеств. Групповые действия в защите и нападении. | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  | |  |  |
| 19. | Двухсторонняя игра. Особенности соревновательной | | | | | деятельности | | 2 |  |
| при игре в баскетбол. | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |
| 20. | Строевая подготовка. Повороты кругом в движении. | | | | |  |  | 1 |  |
| 21. | Строевая подготовка. Освоение акробатических упражнений | | | | | |  | 2 |  |
|  | ОРУ в парах. Повторение освоенных акробатических упражнений. | | | | | | |  |  |
| 22. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах | | | | | | | 1 |  |
| (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и | | | | | | |  |
|  |  |  |
|  | соскоки). |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23. | Совершенствование акробатических упражнений. | | | | | | |  |  |  | 2 |  |
|  | Страховка и самостраховка. Оздоровительные мероприятия по | | | | | | | | | |  |  |
| 24. | восстановлению организма | | | и | повышению | | | работоспособности: | | | 1 |  |
| гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |
|  | сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | | | | | | | | | |  |  |
| 25. | ОРУ с предметами. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах. | | | | | | | | | | 2 |  |
| Сдача нормативов ГТО | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | |  |  |  |
| 26. | Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. | | | | | | | | |  | 1 |  |
|  | Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, | | | | | | | | | |  |  |
| 27. | силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на | | | | | | | | | | 2 |  |
|  | растяжение и напряжение мышц. | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | |  |  |
| 28. | Аэробика. Подъем туловища из положения лежа. Сдача нормативов | | | | | | | | | | 1 |  |
| ГТО |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 29. | Суставная гимнастика. Лазание по канату. | | | | | |  |  |  |  | 2 |  |
|  |  |  |  | |  | | |  |  | |  |  |
| 30. | Повторение | опорного | прыжка. | | Упражнения | | | с | гимнастической | | 1 |  |
| скамейкой. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | |  |  |
|  | Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы | | | | | | | | | |  |  |
| 31. | упражнений с дополнительным отягощением локального и | | | | | | | | | | 2 |  |
|  | избирательного воздействия на основные мышечные группы. | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | | | | | | | | | |  |  |
| 32. | Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. | | | | | | | | | | 1 |  |
| 33. | Составление комплекса из акробатических упражнений. | | | | | | | | | Равновесие. | 2 |  |
| Развитие силовых способностей и гибкости | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  | | |  |  |
| 34. | Т Б при | занятиях | лыжным | |  | спортом. |  | Совершенствование | | | 1 |  |
| попеременных ходов. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  | | |  |  |  |
| 35. | Совершенствованиетехникиповоротов, | | | | | | спусков, | | | подъемов, | 2 |  |
| торможения. Развитие выносливости. | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | |  |  |
| 36. | Оказание помощи при обморожениях и травмах. Совершенствование | | | | | | | | | | 2 |  |
| изученных ходов. Сдача нормативов ГТО | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | |  |  |
| 37. | Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного | | | | | | | | | | 1 |  |
| бесшажного ходов. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  | | |  |  |  |
| 38. | Обучение | переходу | с | попеременных | | | лыжных | | | ходовна | 2 |  |
| одновременные. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | |  |  |
| 39. | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | | | | | | | | | | 1 |  |
| 40. | Повторение | подъему | в | гору | скользящим | | | шагом. | | Обучение | 2 |  |
| преодолению контруклона. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | | |  | | |  |  |  |  |
| 41. | Совершенствование | | торможения | | | «плугом» | | | и | поворота | 1 |  |
| «переступанием». Прохождение дистанции 1 км | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | |  |  |
| 42. | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повторение техники | | | | | | | | | | 2 |  |
| поворот на месте махом. Лыжная эстафета. | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | |  |  |
| 43. | Закрепление торможения и поворота упором. Подвижные игры. | | | | | | | | | | 1 |  |
| 44. | Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске | | | | | | | | | | 2 |  |
| с горы. Лыжная эстафета. Сдача нормативов ГТО | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | |  |  |
|  | ТБ на занятиях футболом. Индивидуальная техника, групповые и | | | | | | | | | |  |  |
| 45. | командные технико-тактические действия в мини-футболе, футболе. | | | | | | | | | | 1 |  |
|  | Правила соревнований по футболу. | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | |  |  |
|  | Удары по катящемуся мячу. Остановки мяча стопой, подошвой. | | | | | | | | | |  |  |
| 46. | Ведение мяча, отбор мяча. Передача мяча с места. Передачи мяча в | | | | | | | | | | 2 |  |
|  | движении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Обманные движения. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, | | | | | |  |  |
| 47. | использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, | | | | | | 1 |  |
|  | финты. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |
| 48. | ТБ на занятиях волейболом. Совершенствование передач на месте и в | | | | | | 2 |  |
| движении. Развитие психомоторных способностей. | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |
| 49. | Совершенствование верхней и нижней передачи | | | |  |  | 1 |  |
| 50. | Обучение подачам по зонам, нижняя прямая подача, прием мяча после | | | | | | 2 |  |
| подачи. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |
| 51. | Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прием мяча отраженного | | | | | | 1 |  |
| сеткой. передача мяча через сетку. | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |
| 52. | Двухсторонняя игра. Правила соревнований по волейболу. | | | | | | 2 |  |
| 53. | Техника безопасности при | выполнении | | бега | по | пересечённой | 1 |  |
| местности. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |
| 54. | Бег на выносливость 15 минут (девушки), 20 минут (юноши). | | | | | | 2 |  |
| 55. | Бег по пересеченной местности на развитие выносливости | | | | | | 1 |  |
| 56. | Бег на выносливость 17 мин (девушки), 25 минут (юноши). | | | | | | 2 |  |
| 57. | Бег на выносливость 20 мин (девушки), 25 минут (юноши). | | | | | | 1 |  |
|  | Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: | | | | | |  |  |
| 58. | гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы | | | | | | 2 |  |
| упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные | | | | | |  |
|  |  |  |
|  | ходьба и бег. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |
| 59. | Т/б при метании. Метание мяча на дальность | | |  |  |  | 1 |  |
| 60. | Освоение техники метания гранаты | |  |  |  |  | 2 |  |
| 61. | Повторение техники метания гранаты, | | метание гранаты из разных | | | | 1 |  |
| положений. Сдача нормативов ГТО | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |
| 62. | Бег по пересеченной местности. Метание гранаты. Сдача нормативов | | | | | | 2 |  |
| ГТО |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |
| 63. | Совершенствование техники метания в цель и на дальность с места. | | | | | | 1 |  |
| 64. | Кросс до 15 мин (дев), до 20-25мин (юн), бег с препятствиями. | | | | | | 2 |  |
| 65. | Совершенствование техники | прыжка | в | длину | с | места. Сдача | 1 |  |
| нормативов ГТО |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |
| 66. | Контрольный урок. Бег 3000 м - юноши, 2000м – девушки | | | | | | 2 |  |
| 67. | Эстафетный бег |  |  |  |  |  | 1 |  |
| 68. | Подведение итогов. |  |  |  |  |  | 1 |  |
| 69. | Игры на воздухе. |  |  |  |  |  | 3 |  |

9