Приложение к основной

образовательной программе среднего

общего образования

Приказ № 140 от 31.08.2020 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**Физическая культура (базовый уровень)**

10-11 класс

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

1. ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
2. готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
3. готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
4. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
5. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
6. неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к**

**Родине (Отечеству):**

1. российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
2. уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
3. формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
4. воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

* 1. гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
  2. признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая
* политическая грамотность;
  1. мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

2

1. интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
2. готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
3. приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
4. готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

1. нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
2. принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
3. способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
4. формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
5. развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего

возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

1. мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
2. готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
3. экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
4. эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

1. ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

3

2. положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

* 1. уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
  2. осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
  3. готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
  4. потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
  5. готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального**

* **академического благополучия обучающихся:**
  1. физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета**

Метапредметные результаты освоения представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

* + 1. **Регулятивные универсальные учебные действия Выпускник научится:**

1. самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.
   1. **Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

1. искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

4

1. находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
2. выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
3. выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
4. менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.
   1. **Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится:**
5. осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
6. при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
7. координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
8. развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
9. распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Планируемые предметные результаты освоения ООП**

* + **результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

5

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

– *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность* *для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

– *выполнять требования физической и спортивной подготовки,* *определяемые* *вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

– *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья,* *умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

– *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов* *спорта;*

– *выполнять нормативные требования испытаний* *(тестов)* *Всероссийского* *физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

– *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

– *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

* 1. **Содержание учебного предмета «Физическая культура» (базовый**

**уровень)**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование

* обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

**Базовый уровень**

**Физическая культура и здоровый образ 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.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

6

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.*

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной* *местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

7

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 класс (102 часа)** | | **Базовый уровень. Физическая культура и здоровый образ** | |  |
| **жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое** | | | |  |
| **совершенствование.** | |  |  |  |
|  |  | |  |  |
| 1 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 33, 34, 35. | |  | 1 |
|  | **Государственные требования к уровню физической** | |  |  |
|  | **подготовленности населения при выполнении нормативов** | |  |  |
|  | **Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов** | |  |  |
|  | **к труду и обороне» (ГТО).** | |  |  |
| 2 | Совершенствованиетехникибеговыхупражнений, | |  | 1 |
|  | стартового разгона. **Бег на средние дистанции** (300 м., 500 м.). | |  |  |
| 3 | Совершенствование техники упражнений в метания малого | |  | 1 |
|  | мяча на дальность. Совершенствование кроссового бега. | |  |  |
| 4 | Разучивание метания гранаты ( д. 300-500г., ю. 500-700г.) с | |  | 1 |
|  | места на дальность. Совершенствование старта из различных ИП. | |  |  |
| 5 | Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30 м. | |  | 1 |
|  | (СКН). |  |  |  |
| 6 | **Бег на короткие дистанции.** Бег100м. (подготовка к | |  | 1 |
|  | сдаче норм ГТО). | |  |  |
| 7 | Совершенствованиетехникибеговыхупражнений. | |  | 1 |
|  | Метание гранаты: 700 гр. – юн., 500 гр. – дев. (подготовка к сдаче | |  |  |
|  | норм ГТО). |  |  |  |
| 8 | Бег на средние и длинные дистанции: бег 1000 м. (СКН). | |  | 1 |
| 9 | **Основы законодательства Российской Федерации в** | |  | 1 |
|  | **области физической культуры, спорта, туризма, охраны** | |  |  |
|  | **здоровья** *(извлечения из статей,**касающихся соблюдения прав и* | |  |  |
|  | *обязанностей граждан в занятиях ФК). Правовые основы ФК и* | |  |  |
|  | *спорта.*Эстафетныйбег.Совершенствованиетехники | |  |  |
|  | прыжковых упражнений. | |  |  |
| 10 | **Бег на длинные дистанции:** 3000м.(м.), 2000м.(д.) | |  | 1 |
|  | (подготовка к сдаче норм ГТО). | |  |  |
| 11 | Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперёд из | |  | 1 |
|  | исходного положения стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). | |  |  |
| 12 | Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперёд из | |  | 1 |
|  | исходного положения сидя (СКН). | |  |  |
| 13 | Прыжковые упражнения. Подтягивание в висе (м.), | |  | 1 |
|  | поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче | |  |  |
|  | норм ГТО). |  |  |  |
| 14 | **Оздоровительные системы физического воспитания.** | |  | 1 |
|  | *Основные направления и формы организации физической* | |  |  |
|  | *культуры в современном обществе. Оздоровительная физическая* | |  |  |
|  | *культура.* **Прыжки в длину с**13-15шагов**разбега.** | |  |  |
| 15 | Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм | |  | 1 |
|  | ГТО). |  |  |  |
| 16 | Совершенствованиетехникибеговыхупражнений. | |  | 1 |
|  | Челночный бег 3 ×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм | |  |  |
|  | ГТО). |  |  |  |
|  |  | 8 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 | **Индивидуально** | | **ориентированныездоровьесберегающие** | | | | | | 1 |
|  | **технологии: оздоровительная ходьба и бег.** Совершенствование | | | | | | | |  |
|  | техники бега и оздоровительной ходьбы. | | | | |  |  |  |  |
| 18 | *Основные направления и формы организации физической* | | | | | | | | 1 |
|  | *культуры в современном обществе. Прикладная физическая* | | | | | | | |  |
|  | *культура (комплекс ГТО). Общеразвивающие упражнения для* | | | | | | | |  |
|  | *развития физических качеств, необходимых для выполнения* | | | | | | | |  |
|  | *требований комплекса ГТО.* | | | |  |  |  |  |  |
| 19 | Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных | | | | | | | | 1 |
|  | приемов игры в волейбол. Упражнения для развития специальных | | | | | | | |  |
|  | физических качеств волейболиста (СФП). | | | | |  |  |  |  |
| 20 | Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками с | | | | | | | | 1 |
|  | перекатом на спину, нападающего удара. Игра в волейбол по | | | | | | | |  |
|  | правилам. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками с | | | | | | | | 1 |
|  | перекатом на спину, нападающего удара. Игра в волейбол по | | | | | | | |  |
|  | правилам. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22-23 | Волейбол. Техника приема мяча одной рукой с | | | | | | | | 2 |
|  | последующим перекатом в сторону. Игра в волейбол по | | | | | | | |  |
|  | правилам. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Волейбол. **Правила организации и проведения** | | | | | | | | 1 |
|  | **соревнований, обеспечение безопасности, судейство** в | | | | | | | |  |
|  | волейболе. Игра в волейбол по правилам. | | | | |  |  |  |  |
| 25 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 32. Гимнастика с | | | | | | | | 1 |
|  | основами акробатики*.* Организующие команды и приемы. | | | | | | | |  |
|  | Строевая подготовка (повороты в движении). | | | | | |  |  |  |
| 26 | Совершенствование | | | | техники | ранее | освоенных | | 1 |
|  | акробатических упражнений. | | | |  |  |  |  |  |
| 27,29 | Совершенствование | | | | техники | ранее | освоенных | | 2 |
|  | акробатических комбинаций (юноши). Вольные упражнения на | | | | | | | |  |
|  | базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила | | | | | | | |  |
|  | составления гимнастических композиций (девушки). | | | | | |  |  |  |
| 28 | *Упражнения для коррекции массы тела.* | | | | | |  |  | 1 |
| 30 | *Комплекс упражнений для формирования навыка* | | | | | | | | 1 |
|  | *правильной осанки.* Совершенствование техники ранее освоенных | | | | | | | |  |
|  | акробатических комбинаций (юноши). Вольные упражнения на | | | | | | | |  |
|  | базе ритмической гимнастики, техника выполнения (девушки). | | | | | | |  |  |
| 31,32 | Совершенствование акробатической комбинации (юноши). | | | | | | | | 2 |
|  | Совершенствование | | | гимнастической | | комбинации | | на |  |
|  | гимнастическом бревне (девушки). | | | | |  |  |  |  |
| 33 | *Комплекс упражнений для выработки правильной осанки.* | | | | | | | | 1 |
|  | Примерная зачетная **акробатическая комбинация** (юноши). | | | | | | | |  |
|  | Примернаязачетная**гимнастическая комбинацияна** | | | | | | | |  |
|  | **гимнастическом бревне** (девушки). | | | | |  |  |  |  |
| 34 | *Комплекс общеукрепляющих упражнений для осанки.* | | | | | | | | 1 |
|  | Примерная зачетная акробатическая комбинация (юноши). | | | | | | | |  |
|  | Примерная | зачетная | | гимнастическая | | комбинация | | на |  |
|  | гимнастическом бревне (девушки). | | | | |  |  |  |  |
| 35 | *Основные направления и формы организации физической* | | | | | | | | 1 |
|  | *культурывсовременномобществе.Соревновательно-* | | | | | | | |  |
|  | *достиженческая* | | *физическая* | | *культура.* | Примерная зачетная | | |  |
|  |  |  |  |  | 9 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | акробатическая комбинация (юноши). Примерная зачетная | | | | | | | | |  |
|  | гимнастическаякомбинацияна гимнастическомбревне | | | | | | | | |  |
|  | (девушки). | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 36,37 |  |  | Совершенствование | | | техники | ранее | освоенных | | 2 |
|  | упражненийнагимнастическойперекладине(юноши). | | | | | | | | |  |
|  | Совершенствование | | | | композиции ритмической гимнастики | | | | |  |
|  | (девушки). | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 38,39 |  | Примерная зачетная **гимнастическая комбинация на** | | | | | | | | 2 |
|  | **гимнастической перекладине** (юноши). Примерная зачетная | | | | | | | | |  |
|  | композиция ритмической гимнастики (девушки). | | | | | | |  |  |  |
| 40 |  | **Современные фитнес-программы, направленные на** | | | | | | | | 1 |
|  | **достижение и поддержание оптимального качества жизни,** | | | | | | | | |  |
|  | **решение задач формирования жизненно необходимых и** | | | | | | | | |  |
|  | **спортивно ориентированных двигательных навыков и** | | | | | | | | |  |
|  | **умений.** Упражнения для развития гибкости и координации | | | | | | | | |  |
|  | движений. | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 41,42 |  | Совершенствование | | | | техники | ранее | освоенной | | 2 |
|  | **гимнастической комбинации на разновысоких брусьях** | | | | | | | | |  |
|  | (девушки). Совершенствование техники ранее освоенной | | | | | | | | |  |
|  | **гимнастической комбинации на параллельных брусьях** | | | | | | | | |  |
|  | (юноши). | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 |  | *Атлетическая гимнастика. Комплекс атлетической* | | | | | | | | 1 |
|  | *гимнастики с гантелями (юноши). Шейпинг. Комплекс* | | | | | | | | |  |
|  | *упражнений шейпинга (девушки).* | | | | | |  |  |  |  |
| 44 |  | *Атлетическая гимнастика. Комплекс атлетической* | | | | | | | | 1 |
|  | *гимнастики* | | | *с резиновым амортизатором для развития* | | | | | *силы* |  |
|  | *(юноши).Стретчинг.Правиластретчинга.Комплекс* | | | | | | | | |  |
|  | *упражнений на различные группы мышц (девушки).* | | | | | | |  |  |  |
| 45 |  | **Спортивные** | | | **единоборства:** | | **технико-тактические** | | | 1 |
|  | **действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.*** | | | | | | | | |  |
| 46 |  | *Спортивные* | | | *единоборства:* | | *технико-тактические* | | | 1 |
|  | *действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.* | | | | | | | | |  |
| 47 |  | Инструктаж по ОТ с учащимися, инструкция № 31. | | | | | | | | 1 |
|  | **Плавание** на боку, груди, спине (с грузом в руке). **Прикладное** | | | | | | | | |  |
|  | **плавание.** Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. | | | | | | | | |  |
|  | Т*еория*. | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | | | | | |  |
| 48 |  | Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная | | | | | | | | 1 |
|  | помощь | | | пострадавшему. | | Специально-подготовительные, | | | |  |
|  | общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. | | | | | | |  |  |  |
| 49 |  | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 30, 33. | | | | | | | | 1 |
|  | *Самостоятельная подготовка к выполнению требований* | | | | | | | | |  |
|  | *комплекса ГТО.* Баскетбол. Совершенствование техники ранее | | | | | | | | |  |
|  | освоенных приемов игры в баскетбол. | | | | | |  |  |  |  |
| 50 |  | **Совершенствование** | | | | **техники** | **упражнений** | **базовых** | | 1 |
|  | **видов спорта:** передвижения ранее освоенными лыжными | | | | | | | | |  |
|  | ходами. | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 51 |  | Совершенствование | | | | техники | передвижения | | ранее | 1 |
|  | освоенными лыжными ходами. Планирование тренировочных | | | | | | | | |  |
|  | занятий. | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 |  | Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных | | | | | | | | 1 |
|  | приемов игры в баскетбол. Сгибание и разгибание рук из ИП | | | | | | | | |  |
|  | упор лежа (подготовка к сдаче норм ГТО). | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 53,54,56 | Совершенствование | | техники одновременных лыжных | | | 2 |
|  | ходов. |  |  |  |  |  |
| 55 | Баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча | | | | | 1 |
|  | одной рукой снизу, передачи мяча одной рукой сбоку. Прыжки | | | | |  |
|  | через гимнастическую скакалку (СКН). | | |  |  |  |
| 57 | Лыжные гонки – 1км. | |  |  |  | 1 |
| 58 | Баскетбол. Совершенствование техники передач мяча | | | | | 1 |
|  | одной и двумя руками разными способами. | | |  |  |  |
| 59,60 | Совершенствование техники торможения на лыжах | | | | | 2 |
|  | разными способами. |  |  |  |  |  |
| 61 | Баскетбол. Совершенствование техники броска мяча | | | | | 1 |
|  | разными способами. Броски набивного мяча (СКН). | | | |  |  |
| 62 | Совершенствование техники перехода с одного лыжного | | | | | 1 |
|  | хода на другой. |  |  |  |  |  |
| 63 | Совершенствование техники лыжных переходов разными | | | | | 1 |
|  | способами. |  |  |  |  |  |
| 64,67 | Баскетбол. | Совершенствование техники штрафного | | | | 2 |
|  | броска. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Игра в | | | | |  |
|  | баскетбол по правилам. | |  |  |  |  |
| 65,66 | Совершенствование техники поворотов на лыжах разными | | | | | 2 |
|  | способами. |  |  |  |  |  |
| 68 | Лыжные гонки – 2 и 3 км. (подготовка к сдаче норм ГТО). | | | |  | 1 |
| 69 | Совершенствование техники лыжных переходов: переход с | | | | | 1 |
|  | одновременного хода на попеременный. | | |  |  |  |
| 70,73 | Баскетбол. **Правила организации и проведения** | | | | | 2 |
|  | **соревнований, обеспечение безопасности, судейство** в | | | | |  |
|  | баскетболе. Игра в баскетбол по правилам. | | |  |  |  |
| 71 | Совершенствование техники лыжных переходов: переход с | | | | | 1 |
|  | неоконченным отталкиванием палкой. | | |  |  |  |
| 72 | **Передвижение на лыжах.** Правила прохождения | | | | | 1 |
|  | соревновательных дистанций. Прохождение дистанции на лыжах | | | | |  |
|  | в равномерном темпе до 3 км. | | |  |  |  |
| 73 | Баскетбол.**Техническиеприемыикомандно-** | | | | | 1 |
|  | **тактические действия в баскетболе.** Технико-тактические | | | | |  |
|  | действия в защите при атаке корзины соперника. Игра в | | | | |  |
|  | баскетбол по правилам. | |  |  |  |  |
| 74,75, | **Передвижение на лыжах.** Прохождение дистанции на | | | | | 4 |
| 77,78 | лыжах в равномерном темпе до 3 км. | | |  |  |  |
| 76 | **Техническая** | **и** | **тактическая** | **подготовка** | **в** |  |
|  | **национальных видах спорта***.* | | |  |  |  |
|  |  | | | | |  |
| 79 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 33, 35. | | | | | 1 |
|  | **Современное состояние физической культуры и спорта в** | | | | |  |
|  | **России.** Волейбол. Техника прямого нападающего удара. | | | |  |  |
| 80 | **Особенности** | **соревновательной** | | **деятельности** | **в** | 1 |
|  | **массовых видах спорта.** Волейбол. Совершенствование техники | | | | |  |
|  | прямого нападающего удара. | |  |  |  |  |
| 81 | Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из ИП | | | | | 1 |
|  | стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). Игра в волейбол по | | | | |  |
|  | правилам. |  |  |  |  |  |
| 82 | Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед сидя на | | | | | 1 |
|  | полу (СКН). Игра в волейбол по правилам. | | |  |  |  |
|  |  |  | 11 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 83,84 | Волейбол. Совершенствование техники индивидуального | | | | 2 |
|  | блокирования в прыжке с места. Игра в волейбол по правилам. | | | |  |
| 85 | Волейбол.Совершенствование техники группового | | | | 1 |
|  | блокирования. Игра в волейбол по правилам. | | |  |  |
|  |  | | | |  |
| 86 | Волейбол.**Техническиеприемыикомандно-** | | | | 1 |
|  | **тактические действия в волейболе.** Игра в волейбол по | | | |  |
|  | правилам. |  |  |  |  |
| 87 | Волейбол. Технико – тактические действия в нападении, | | | | 1 |
|  | защите. Игра в волейбол по правилам. | |  |  |  |
| 88 | **Формы организации занятий физической культурой.** | | | | 1 |
|  | Совершенствование техники прыжковых упражнений. **Прыжок в** | | | |  |
|  | **высоту** с9-11шагов **разбега.** | |  |  |  |
| 89 | Промежуточная аттестация. Совершенствование техники | | | | 1 |
|  | прыжковых упражнений. Подтягивание в висе (м.), поднимание | | | |  |
|  | туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | | | |  |
| 90 | Совершенствование техники прыжковых упражнений. | | | | 1 |
|  | Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | | | |  |
| 91 | Совершенствованиетехникибеговыхупражнений. | | | | 1 |
|  | Челночный бег 3×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | | | |  |
| 92 | Совершенствованиетехникибеговыхупражнений. | | | | 1 |
|  | Метание гранаты: 700 гр. – юн., 500 гр. – дев. (подготовка к сдаче | | | |  |
|  | норм ГТО). |  |  |  |  |
| 93 | **Бег на короткие дистанции.** Бег30м. (СКН). | | |  | 1 |
| 94 | **Бег на короткие дистанции.** Бег100м. (подготовка к | | | | 1 |
|  | сдаче норм ГТО). |  |  |  |  |
| 95 | **Бег на средние** | **и длинные** | **дистанции.** Бег | 1000 м. | 1 |
|  | (СКН). |  |  |  |  |
| 96 | **Бег на длинные дистанции:** | | 3000 м.(м.), 2000 м.(д.) | | 1 |
|  | (подготовка к сдаче норм ГТО). | |  |  |  |
| 97 | **Прикладная** | **физическая** | **подготовка:** | **полоса** | 1 |
|  | **препятствий.** |  |  |  |  |
| 98 | Футбол.**Правилаорганизацииипроведения** | | | | 1 |
|  | **соревнований, обеспечение безопасности, судейство** в футболе. | | | |  |
|  | Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в | | | |  |
|  | футбол. |  |  |  |  |
| 99 | Футбол. Совершенствование техники остановки мяча | | | | 1 |
|  | разными способами. |  |  |  |  |
| 100 | Футбол. **Технические приемы и командно-тактические** | | | | 1 |
|  | **действия в футболе.** Игра в футбол по правилам. | | |  |  |
| 101 | Футбол. Технико-тактические действия в защите и | | | | 1 |
|  | нападении. Игра в футбол по правилам. | |  |  |  |
| 102 | Футбол. Технико-тактические действия в защите и | | | | 1 |
|  | нападении. Упражнения для развития специальных физических | | | |  |
|  | качеств футболиста (СФП). Игра в футбол по правилам. | | |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **11 класс (102 часа)** | | **Базовый уровень. Физическая культура и здоровый образ** | |  |
| **жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое** | | | |  |
| **совершенствование.** | |  |  |  |
|  |  | |  |  |
| 1 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 33, 34, 35. | |  | 1 |
|  |  | 12 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Современные** |  | **оздоровительные** | | **системыфизического** | | |  |
|  | **воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни,** | | | | | | |  |
|  | **сохранении** | **творческой** | | **активности** | | **и** | **долголетия,** |  |
|  | **предупреждении профессиональных заболеваний и вредных** | | | | | | |  |
|  | **привычек, поддержании репродуктивной функции.** | | | | | | |  |
| 2 | Совершенствованиетехникибеговыхупражнений, | | | | | | | 1 |
|  | стартового разгона. **Бег на средние дистанции** (300 м., 500 м.). | | | | | | |  |
| 3 | Совершенствование техники упражнений в метания малого | | | | | | | 1 |
|  | мяча на дальность. Совершенствование кроссового бега. | | | | | | |  |
| 4 | Совершенствование метания гранаты ( д. 300-500г., ю. 500- | | | | | | | 1 |
|  | 700г.) с места на дальность. Совершенствование старта из | | | | | | |  |
|  | различных ИП. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30 м. | | | | | | | 1 |
|  | (СКН). |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | **Бег на короткие дистанции.** Бег100м. (подготовка к | | | | | | | 1 |
|  | сдаче норм ГТО). | |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Совершенствованиетехникибеговыхупражнений. | | | | | | | 1 |
|  | Метание гранаты: 700 гр. – юн., 500 гр. – дев. (подготовка к сдаче | | | | | | |  |
|  | норм ГТО). |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Бег на средние и длинные дистанции: бег 1000 м. (СКН). | | | | | | | 1 |
| 9 | *Физическая культура как фактор укрепления здоровья.* | | | | | | | 1 |
|  | Эстафетный бег. Совершенствование техники прыжковых | | | | | | |  |
|  | упражнений. Упражнения на развитие выносливости. | | | | | |  |  |
| 10 | **Бег на длинные дистанции:** | | | | 3000 | м.(м.), | 2000 м.(д.) | 1 |
|  | (подготовка к сдаче норм ГТО). | | |  |  |  |  |  |
| 11 | Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперёд из | | | | | | | 1 |
|  | исходного положения стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). | | | | | | |  |
| 12 | Упражнения на развитие силы. Наклон вперёд из | | | | | | | 1 |
|  | исходного положения сидя (СКН). | | | |  |  |  |  |
| 13 | Прыжковые упражнения. Подтягивание в висе (м.), | | | | | | | 1 |
|  | поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче | | | | | | |  |
|  | норм ГТО). |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | *Физическая культура как фактор укрепления здоровья.* | | | | | | | 1 |
|  | **Прыжки в длину с** 13-15шагов **разбега.** | | | | |  |  |  |
| 15 | Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм | | | | | | | 1 |
|  | ГТО). |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Совершенствованиетехникибеговыхупражнений. | | | | | | | 1 |
|  | Челночный бег 3 ×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм | | | | | | |  |
|  | ГТО). |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | **Индивидуально** | | **ориентированные** | | **здоровьесберегающие** | | | 1 |
|  | **технологии: оздоровительная ходьба и бег.** Совершенствование | | | | | | |  |
|  | техники бега и оздоровительной ходьбы. | | | | |  |  |  |
| 18 | **Кросс по пересеченной местности с элементами** | | | | | | | 1 |
|  | **спортивного ориентирования.** *Общеразвивающие упражнения* | | | | | | |  |
|  | *для развития физических качеств, необходимых для выполнения* | | | | | | |  |
|  | *требований комплекса ГТО.* | | |  |  |  |  |  |
| 19 | Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных | | | | | | | 1 |
|  | приемов игры в волейбол. Упражнения для развития специальных | | | | | | |  |
|  | физических качеств волейболиста (СФП). | | | | |  |  |  |
| 20 | Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками с | | | | | | | 1 |
|  | перекатом на | спину, нападающего удара. Игра в волейбол по | | | | | |  |
|  |  |  |  | 13 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | правилам. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками с | | | | | | | | 1 |
|  | перекатом на спину, нападающего удара. Игра в волейбол по | | | | | | | |  |
|  | правилам. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22-23 | Волейбол. Техника приема мяча одной рукой с | | | | | | | | 2 |
|  | последующим перекатом в сторону. Игра в волейбол по | | | | | | | |  |
|  | правилам. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Волейбол. **Правила организации и проведения** | | | | | | | | 1 |
|  | **соревнований, обеспечение безопасности, судейство** в | | | | | | | |  |
|  | волейболе. Игра в волейбол по правилам. | | | |  |  |  |  |  |
| 25 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 32. | | | | | | | | 1 |
|  | **Оздоровительные** | | **мероприятия** | | **по** | **восстановлению** | | |  |
|  | **организма и повышению работоспособности: гимнастика при** | | | | | | | |  |
|  | **занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы** | | | | | | | |  |
|  | **аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.** | | | | | | | |  |
|  | *Оздоровительно-гигиеническиепроцедуры.*Гимнастикас | | | | | | | |  |
|  | основами акробатики*.* Организующие команды и приемы. | | | | | | | |  |
|  | Строевая подготовка (повороты в движении). | | | | | |  |  |  |
| 26 | Совершенствование | | | техники |  | ранее | освоенных | | 1 |
|  | акробатических упражнений. | | | |  |  |  |  |  |
| 27,29 | Совершенствование | | | техники |  | ранее | освоенных | | 2 |
|  | акробатических комбинаций (юноши). Вольные упражнения на | | | | | | | |  |
|  | базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила | | | | | | | |  |
|  | составления гимнастических композиций (девушки). | | | | | |  |  |  |
| 28 | **Индивидуально** | | |  |  | **ориентированные** | | | 1 |
|  | **здоровьесберегающие** | |  | **технологии:** |  | **гимнастика** | | **при** |  |
|  | **умственной и физической деятельности; комплексы** | | | | | | | |  |
|  | **упражнений адаптивной физической культуры.** *Массаж лица* | | | | | | | |  |
|  | *(при остром рините, при заболеваниях придаточных пазух носа и* | | | | | | | |  |
|  | *ангине. Комплекс упражнений для формирования навыка* | | | | | | | |  |
|  | *правильной осанки.* | |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | *Физические упражнения для профилактики острых* | | | | | | | | 1 |
|  | *респираторных заболеваниях.* Совершенствование техники ранее | | | | | | | |  |
|  | освоенных акробатических комбинаций (юноши). Вольные | | | | | | | |  |
|  | упражнения на базе ритмической гимнастики, техника | | | | | | | |  |
|  | выполнения (девушки). | |  |  |  |  |  |  |  |
| 31,32 | Совершенствование акробатической комбинации (юноши). | | | | | | | | 2 |
|  | Совершенствование | | гимнастической | |  | комбинации | | на |  |
|  | гимнастическом бревне (девушки). | | | |  |  |  |  |  |
| 33 | *Лечебная физкультура при респираторных заболеваниях* | | | | | | | | 1 |
|  | *(начальные нагрузки).* Примерная зачетная**акробатическая** | | | | | | | |  |
|  | **комбинация** (юноши). Примерная зачетная **гимнастическая** | | | | | | | |  |
|  | **комбинация на гимнастическом бревне** (девушки). | | | | | |  |  |  |
| 34 | *Комплекс упражнений для глаз, снятия утомления,* | | | | | | | | 1 |
|  | *укрепления осанки (производственная гимнастика).* | | | | | | Примерная | |  |
|  | зачетная акробатическая комбинация (юноши). Примерная | | | | | | | |  |
|  | зачетная гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | | | | | | | |  |
|  | (девушки). |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Примерная зачетная акробатическая комбинация (юноши). | | | | | | | | 1 |
|  | Примерная | зачетная | | гимнастическая | | комбинация | | на |  |
|  | гимнастическом бревне (девушки). | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 14 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 36,37 | Совершенствование | | | | | техники | | ранее | освоенных | | 2 |
|  | упражненийнагимнастическойперекладине(юноши). | | | | | | | | | |  |
|  | Совершенствование | | | | композиции | | ритмической | | гимнастики | |  |
|  | (девушки). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38,39 | Примерная зачетная **гимнастическая комбинация на** | | | | | | | | | | 2 |
|  | **гимнастической перекладине** (юноши). Примерная зачетная | | | | | | | | | |  |
|  | композиция ритмической гимнастики (девушки). | | | | | | | |  |  |  |
| 40 | **Система индивидуальных занятий оздоровительной и** | | | | | | | | | | 1 |
|  | **тренировочной направленности, основы методики их** | | | | | | | | | |  |
|  | **организации и проведения, контроль и оценка эффективности** | | | | | | | | | |  |
|  | **занятий.** *Организация самостоятельных занятий физической* | | | | | | | | | |  |
|  | *культурой. Упражнения для коррекции массы тела.* | | | | | | | |  |  |  |
| 41,42 | Совершенствование | | | | | техники | | ранее | освоенной | | 2 |
|  | **гимнастической комбинации на разновысоких брусьях** | | | | | | | | | |  |
|  | (девушки). Совершенствование техники ранее освоенной | | | | | | | | | |  |
|  | **гимнастической комбинации на параллельных брусьях** | | | | | | | | | |  |
|  | (юноши). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | *Атлетическая гимнастика. Комплекс атлетической* | | | | | | | | | | 1 |
|  | *гимнастики с гантелями (юноши). Аэробика. Комплекс* | | | | | | | | | |  |
|  | *упражнений (девушки).* | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 44 | *Атлетическая гимнастика. Комплекс атлетической* | | | | | | | | | | 1 |
|  | *гимнастики* | *с резиновым амортизатором для развития силы* | | | | | | | | |  |
|  | *(юноши). Стретчинг. Комплекс упражнений на различные группы* | | | | | | | | | |  |
|  | *мышц (девушки).* | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | **Спортивные** | | | | **единоборства:** | | | **технико-тактические** | | | 1 |
|  | **действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.*** | | | | | | | | | |  |
| 46 | *Техника безопасности в процессе самостоятельных* | | | | | | | | | | 1 |
|  | *занятий физической культурой. Антистрессовая гимнастика.* | | | | | | | | | |  |
| 47 | Инструктаж по ОТ с учащимися, инструкция № 31. | | | | | | | | | | 1 |
|  | **Прикладное плавание.** Плавание в одежде. Освобождение от | | | | | | | | | |  |
|  | одежды в воде. Т*еория*. | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  | | | | | | |  |
| 48 | Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная | | | | | | | | | | 1 |
|  | помощь | пострадавшему. | | | | Специально-подготовительные, | | | | |  |
|  | общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. | | | | | | | | |  |  |
| 49 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 30, 33. *Оказание* | | | | | | | | | | 1 |
|  | *первой помощи на занятиях физическими упражнениями.* | | | | | | | | | |  |
|  | Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных | | | | | | | | | |  |
|  | приемов игры в баскетбол. | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Совершенствование | | | | | техники | | передвижения | | ранее | 1 |
|  | освоенными лыжными ходами. | | | | | |  |  |  |  |  |
| 51 | Совершенствование | | | | | техники | | передвижения | | ранее | 1 |
|  | освоенными лыжными ходами. Планирование тренировочных | | | | | | | | | |  |
|  | занятий. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных | | | | | | | | | | 1 |
|  | приемов игры в баскетбол. Сгибание и разгибание рук из ИП | | | | | | | | | |  |
|  | упор лежа (подготовка к сдаче норм ГТО). | | | | | | |  |  |  |  |
| 53,54,56 | Совершенствование | | | | | техники | одновременных | | | лыжных | 2 |
|  | ходов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча | | | | | | | | | | 1 |
|  | одной рукой снизу, передачи мяча одной рукой сбоку. Прыжки | | | | | | | | | |  |
|  | через гимнастическую скакалку (СКН). | | | | | | |  |  |  |  |
| 57 | Лыжные гонки – 1км. | | | | |  |  |  |  |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  | 15 | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 58 | Баскетбол. Совершенствование техники передач мяча | | | | | 1 |
|  | одной и двумя руками разными способами. | | |  |  |  |
| 59,60 | Совершенствование техники торможения на лыжах | | | | | 2 |
|  | разными способами. |  |  |  |  |  |
| 61 | Баскетбол. Совершенствование техники броска мяча | | | | | 1 |
|  | разными способами. Броски набивного мяча (СКН). | | | |  |  |
| 62 | Совершенствование техники перехода с одного лыжного | | | | | 1 |
|  | хода на другой. |  |  |  |  |  |
| 63 | Совершенствование техники лыжных переходов разными | | | | | 1 |
|  | способами. |  |  |  |  |  |
| 64,67 | Баскетбол. | Совершенствование техники | | | штрафного | 2 |
|  | броска. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Игра в | | | | |  |
|  | баскетбол по правилам. | |  |  |  |  |
| 65,66 | Совершенствование техники поворотов на лыжах разными | | | | | 2 |
|  | способами. |  |  |  |  |  |
| 68 | Лыжные гонки – 2 и 3 км. (подготовка к сдаче норм ГТО). | | | | | 1 |
| 69 | Совершенствование техники лыжных переходов: переход с | | | | | 1 |
|  | одновременного хода на попеременный. | | |  |  |  |
| 70,73 | Баскетбол. **Правила организации и проведения** | | | | | 2 |
|  | **соревнований, обеспечение безопасности, судейство** в | | | | |  |
|  | баскетболе. Игра в баскетбол по правилам. | | |  |  |  |
| 71 | Совершенствование техники лыжных переходов: переход с | | | | | 1 |
|  | неоконченным отталкиванием палкой. | | |  |  |  |
| 72 | **Передвижение на лыжах.** Правила прохождения | | | | | 1 |
|  | соревновательных дистанций. Прохождение дистанции на лыжах | | | | |  |
|  | в равномерном темпе до 3 км. | | |  |  |  |
| 73 | Баскетбол.**Техническиеприемыикомандно-** | | | | | 1 |
|  | **тактические действия в баскетболе.** Технико-тактические | | | | |  |
|  | действия в защите при атаке корзины соперника. Игра в | | | | |  |
|  | баскетбол по правилам. | |  |  |  |  |
| 74,75, | **Передвижение на лыжах.** Прохождение дистанции на | | | | | 4 |
| 77,78 | лыжах в равномерном темпе до 3 км. | | |  |  |  |
| 76 | *Общеразвивающие упражнения для подготовки к* | | | | |  |
|  | *соревновательной деятельности.* | | |  |  |  |
|  |  | | | | |  |
| 79 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 33, 35. | | | | | 1 |
|  | *Самостоятельные* | *занятияоздоровительной* | | | *физической* |  |
|  | *культурой.* Волейбол. | | Совершенствование | техники подач | |  |
|  | разными способами. |  |  |  |  |  |
| 80 | *Туристические походы как оздоровительная форма* | | | | | 1 |
|  | *физической культуры.* Волейбол. Совершенствование техники | | | | |  |
|  | прямого нападающего удара. | | |  |  |  |
| 81 | Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из ИП | | | | | 1 |
|  | стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). Игра в волейбол по | | | | |  |
|  | правилам. |  |  |  |  |  |
| 82 | Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед сидя на | | | | | 1 |
|  | полу (СКН). Игра в волейбол по правилам. | | |  |  |  |
| 83,84 | Волейбол. Совершенствование техники индивидуального | | | | | 2 |
|  | блокирования в прыжке с места. Игра в волейбол по правилам. | | | | |  |
| 85 | *Гимнастика для глаз.* Волейбол. Совершенствование | | | | | 1 |
|  | техники группового блокирования. Игра в волейбол по правилам. | | | | |  |
|  |  |  | |  |  |  |
| 86 | Волейбол. | **Техническиеприемы** | | **и** | **командно-** | 1 |
|  |  |  | 16 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **тактические действия в волейболе.** Игра в волейбол по | | | |  |
|  | правилам. |  |  |  |  |
| 87 | Волейбол. Технико – тактические действия в нападении, | | | | 1 |
|  | защите. Игра в волейбол по правилам. | |  |  |  |
| 88 | *Гимнастика для глаз.* Совершенствование техники | | | | 1 |
|  | прыжковых упражнений. **Прыжок в высоту** с 9-11 шагов | | | |  |
|  | **разбега.** |  |  |  |  |
| 89 | Промежуточная аттестация. Совершенствование техники | | | | 1 |
|  | прыжковых упражнений. Подтягивание в висе (м.), поднимание | | | |  |
|  | туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | | | |  |
| 90 | Совершенствование техники прыжковых упражнений. | | | | 1 |
|  | Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | | | |  |
| 91 | Совершенствованиетехникибеговыхупражнений. | | | | 1 |
|  | Челночный бег 3×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | | | |  |
| 92 | Совершенствованиетехникибеговыхупражнений. | | | | 1 |
|  | Метание гранаты: 700 гр. – юн., 500 гр. – дев. (подготовка к сдаче | | | |  |
|  | норм ГТО). |  |  |  |  |
| 93 | **Бег на короткие дистанции.** Бег30м. (СКН). | | |  | 1 |
| 94 | **Бег на короткие дистанции.** Бег100м. (подготовка к | | | | 1 |
|  | сдаче норм ГТО). |  |  |  |  |
| 95 | **Бег на средние** | **и длинные** | **дистанции.** Бег | 1000 м. | 1 |
|  | (СКН). |  |  |  |  |
| 96 | **Бег на длинные дистанции:** | | 3000 м.(м.), 2000 м.(д.) | | 1 |
|  | (подготовка к сдаче норм ГТО). | |  |  |  |
| 97 | **Прикладная** | **физическая** | **подготовка:** | **полоса** | 1 |
|  | **препятствий. Оздоровительные ходьба и бег.** | | |  |  |
| 98 | Футбол.**Правилаорганизацииипроведения** | | | | 1 |
|  | **соревнований, обеспечение безопасности, судейство** в футболе. | | | |  |
|  | Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в | | | |  |
|  | футбол. |  |  |  |  |
| 99 | Футбол. Совершенствование техники остановки мяча | | | | 1 |
|  | разными способами. |  |  |  |  |
| 100 | Футбол. **Технические приемы и командно-тактические** | | | | 1 |
|  | **действия в футболе.** Игра в футбол по правилам. | | |  |  |
| 101,102 | Футбол. Технико-тактические действия в защите и | | | | 2 |
|  | нападении. Игра в футбол по правилам. | |  |  |  |

17