

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Кировская средняя общеобразовательная школа»

Приложение
к образовательной программе
Утвержден приказом от 28.08.2018 № 153

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

«Физическая культура»

Уровень образования: основное общее образование
Стандарт: ФК ГОС
Класс: 10-11 классы

с. Кировское

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

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

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать

- * влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- * способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

* повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Требования к образовательной программе, связанные с антикоррупционным воспитанием (ПИСЬМО от 3 августа 2015 г. № 08-1189)

1) Воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения демократического гражданского общества;

- 2) Становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- 3) Духовно нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- 4) Становление внутренней установки личности поступать согласно своей совести.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

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 здоровья⁴³.

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 44

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; 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.

Тематическое планирование 10 класс

№	тема урока	элементы содержания урока ГОС	часы
1 четверть			
Легкая атлетика (13 часов)			
1	Инструктаж по технике безопасности Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Техника низкого старта	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта.</i> Подготовка к соревновательной деятельности в беге на короткие дистанции; прыжках в длину. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Композиции силовых и скоростно-силовых упражнений. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным	1
2	Механизмы энергообеспечения. Техника низкого старта. Техника эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств		1
3	Техника эстафетного бега по прямой и повороту. Техника финиширования. Развитие координационных способностей		1
4	Бег 100м. Техника передачи эстафетной палочки в эстафетном беге на 4*50 м		1
5	Техника прыжка в длину способом «согнувшись» с 13-15 шагов разбега. Разбег. Развитие скоростно-силовых качеств		1
6	Прыжок в длину с места толчком двух ног. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковой деятельностью		1
7	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств		1
8	Правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15		1
9	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств		1

10	Правила соревнований по метанию мяча. Метание мяча в цель на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
11	Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного бега. Развитие скоростно-силовых качеств		1
12	Вис на согнутых руках. Правила соревнования по метанию гранаты		1
13	Метание гранаты на дальность с полного разбега		1
Кроссовая подготовка (5 часов)			
14	Техника правильного бега по пресеченной местности. Развитие выносливости и гибкости	Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Подготовка к соревновательной деятельности в беге на средние и длинные дистанции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
15	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Правила соревнования по кроссу		1
16	Упражнения на гибкость (наклон вперед из положения сидя). Правила соревнований по бегу на средние дистанции		1
17	Техника преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий при беге по пересеченной местности. Правила соревнований по бегу на длинные дистанции		1
18	Бег на выносливость. Правовые нормы физической культуры и спорта. Особенности дыхательной системы в беге на выносливость и в беге на скорость		1
Баскетбол (10 часов)			
19	Инструктаж по технике безопасности. Сочетание приемов передвижений и остановкой игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча в парах, тройках. Правила игры в баскетбол	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе)	1

20	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Знания о баскетбольной терминологии		1
21	Техника вырывания и выбивания мяча. Техника бросков после ведения, тактика действий в нападении в игре баскетбол. Навыки учебной игры		1
22	Тактика нападения быстрым прорывом. Изучение тактических и технических приёмов игры в баскетбол. Развитие координационных способностей		1
23	Тактика нападения быстрым прорывом. Изучение тактических и технических приёмов игры в баскетбол. Развитие координационных способностей		1
24	Бросок одной рукой от плеча в движении. Тактика нападения быстрым прорывом. Технические и тактические приемы игры в баскетбол, развитие координационных способностей		1
25	Техника штрафного броска. Тактика нападения быстрым прорывом в игре. Развитие координационных способностей		1
2 четверть			
26	Техника штрафного броска. Тактические действия в защите («зонная защита»). Развитие координационных способностей	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе)	1
27	Техника штрафного броска. Тактические действия в защите «зонной защите». Развитие координационных способностей		1
28	Техника штрафного броска. Тактические действия в нападении и защите. Развитие координационных способностей		1

Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)			
29	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте. Вис согнувшись – вис прогнувшись, сзади. Лазанья по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Подготовка к соревновательной деятельности, совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
30	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения в движении. Вис согнувшись - вис прогнувшись, сзади		1
31	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей. Наклон вперед из положения сидя		1
32	Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Перестроения в передвижениях. Вис согнувшись – вис прогнувшись. Лазанье по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых качеств		1
33	Повороты направо, налево, кругом в движении. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей и силовой выносливости		1
34	Повороты направо, налево, кругом в движении. Подъем в упор силой. Подтягивание висе на перекладине		1
35	Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом в движении. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м) с гимнастическими палками (д). Подъем переворотом. Подъем в упор силой. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.		1
36	Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.		1

37	Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.		1
38	Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.		1
39	Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей		1
40	Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей		1
41	Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов. Длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью партнера		1
42	Длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей		1
43	Стойка на руках с помощью партнера. Кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей		1
44	Длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см. Кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей		1
45	Техника акробатических связок. Техника базовых шагов аэробики (д). Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости		1

46	Техника акробатических связок. Техника базовых шагов аэробики (д). Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости		1
47	Кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей		1
48	Кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей		1
3 четверть			
Лыжная подготовка (20 часов)			
49	Инструктаж по технике безопасности. Равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной стойке. Развитие выносливости	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
50	Основы биомеханики лыжных ходов. Спуск в низкой стойке на склонах разной крутизны. Развитие выносливости		1
51	Классический ход на различном рельефе местности. Изменение стойки спуска на склонах разной крутизны. Развитие выносливости		1
52	Классический ход на различном рельефе местности. Изменение стойки спуска на склонах разной крутизны. Развитие выносливости		1
53	Передвижение в пологий подъем попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие выносливости		1
54	Передвижение в пологий подъем попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие выносливости		1
55	Одновременный ход на разной скорости передвижения. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости		1

56	Одновременный ход на разной скорости передвижения. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости		1
57	Чередование техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью		1
58	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой. Развитие скоростной выносливости		1
59	Попеременно четырехшажный ход. Дистанция 3 км со средней скоростью		1
60	Техника преодоления контруклонов. Катание с горок		1
61	Техника преодоления контруклонов. Развитие скоростной выносливости		1
62	Попеременный двухшажный ход и одновременный ход на разной скорости		1
63	Прохождение дистанции 5 км (м), 3 км (д) на результат классическим ходом		1
64	Одновременный двухшажный коньковый ход на различной рельефе местности		1
65	Прохождение дистанции 5 км (м), 3 км (д) коньковым ходом		1
66	Одновременно двухшажный коньковый ход на различном рельефе местности		1
67	Спуск с преодолением неровностей склона. Развитие скоростной выносливости		1
68	Прохождение дистанции 10 км (м), 5 км (д) на результат. Развитие скоростной выносливости		1

Волейбол (10 часов)			
69	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, прием снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	1
70	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и комбинационных способностей. Нижняя прямая подача мяча. Техника приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест		1
71	Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя передача мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Практика игры в волейбол по упрощенным правилам		1
72	Передача мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Верхняя прямая подача мяча. Практика игры в волейбол по упрощенным правилам		1
73	Верхняя передача мяча в парах через сетку с перемещением. Верхняя прямая подача мяча. Способ прямого нападающего удара при встречных передачах. Практика игры в волейбол по упрощенным правилам		1
74	Верхняя прямая подача мяча. Техника приема и передача мяча. Способ прямого нападающего удара при встречных передачах. Практика игры в волейбол по упрощенным правилам		1
75	Техника приема и передачи мяча, техника прямого нападающего удара. Способы индивидуального и группового блокирования. Практика игры в волейбол по упрощенным правилам		1
76	Индивидуальное блокирование. Техника и тактика действий в игре. Развитие координационных, скоростно-силовых		1

	способностей		
77	Технические и тактические действия в игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей		1
78	Технические и тактические действия в игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей		1
4 четверть			
Футбол и мини-футбол (10 часов)			
79	Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе)	1
80	Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения и техника нападения		1
81	Общеразвивающие упражнения. Техника нападения. Игра в мини-футбол		1
82	Общеразвивающие упражнения. Техника защиты. Игра в мини-футбол		1
83	Специальные упражнения, техника передвижения, техника остановок, игра на внимание		1
84	Общеразвивающие упражнения. Техника удара по мячу. Игра в мини - футбол		1
85	Техника ведения мяча (варианты ведения мча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Игра в футбол		1
86	Техника ведения мяча, остановка мяча в движении. Игра в футбол		1
87	Тактические действия в игре футбол. Игра в футбол		1
88	Общеразвивающие упражнения. Игра в футбол		1
Легкая атлетика, кроссовая подготовка (13 часов)			
89	Инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег до 15 минут с преодолением горизонтальных препятствий. Развитие	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники	1

	выносливости	упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	
90	Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000 м. Техника бега в гору		1
91	Равномерный бег до 20 минут с грузом на плечах. Развитие выносливости		1
92	Бег 3000 (м), 2000 м (д). Теоретические знания о правилах соревнований в беге на длинные дистанции		1
93	Техника низкого старта. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Бег на дистанции 30м и 60м		1
94	Техника низкого старта. Бег 60 м – на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей		1
95	Способы действий в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивания» с 9-11 беговых шагов. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат		1
96	Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Способы действий в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивания» с 9-11 беговых шагов		1
97	Правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Способы действий в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивания» с 9-11 беговых шагов. Челночный бег		1
98	Способы действий в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивания» с 9-11 беговых шагов. Поднимание туловища за 30с. – контроль двигательных качеств		1
99	Способы действий в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивания» с 9-11 беговых шагов. Развитие силовых способностей	1	
100	Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов с	1	

	разбега. Практика специальных упражнений для метания. Развитие силовых способностей		
101	Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега. Развитие координационных способностей		1
4 четверть			
Плавание (4 часа)			
102	Оздоровительные системы физического воспитания. Техника плавания	Оздоровительные системы физического воспитания. Современные оздоровительные системы предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Техника упражнений в плавании, <i>плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.</i> Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: банные процедуры	1
103	Современные оздоровительные системы предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек. Плавание на груди		1
104	Современные оздоровительные системы физического воспитания: поддержание репродуктивной функции. Плавание на спине		1
105	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: банные процедуры. Плавание на боку с грузом в руке		1

Тематическое планирование по физической культуре 11 класс

№	тема урока	элементы содержания урока ГОС	часы
1 четверть			
Легкая атлетика (13 часов)			
1	Инструктаж по технике безопасности. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Техника низкого старта	<p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области туризма, охраны здоровья. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</i></p>	1
2	<i>Основы законодательства Российской Федерации в области туризма, охраны здоровья. Техника низкого старта. Техника эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств</i>		1
3	Техника эстафетного бега по прямой и повороту. Техника финиширования. Развитие координационных способностей		1
4	Бег 100м. Техника передачи эстафетной палочки в эстафетном беге на 4*50 м		1
5	Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Техника прыжка в длину способом «согнувшись» с 13-15 шагов разбега. Разбег. Развитие скоростно-силовых качеств		1
6	Прыжок в длину с места толчком двух ног. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковой деятельностью		1
7	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств		1
8	Правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15		1
9	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-		1

	силовых качеств		
10	Правила соревнований по метанию мяча. Метание мяча в цель на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств		1
11	Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного бега. Развитие скоростно-силовых качеств		1
12	<i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</i> Вис на согнутых руках		1
13	Метание гранаты на дальность с полного разбега		1
Кроссовая подготовка (5 часов)			
14	Техника правильного бега по пресеченной местности. Развитие выносливости и гибкости	<i>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительные ходьба и бег. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Подготовка к соревновательной деятельности в беге на средние и длинные дистанции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</i>	1
15	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Правила соревнования по кроссу		1
16	Упражнения на гибкость (наклон вперед из положения сидя). Правила соревнований по бегу на средние дистанции		1
17	Техника преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий при беге по пересеченной местности. Правила соревнований по бегу на длинные дистанции		1
18	Бег на выносливость. Оздоровительные ходьба и бег. Особенности дыхательной системы в беге на выносливость и в беге на скорость		1
Баскетбол (10 часов)			

19	Инструктаж по технике безопасности. Сочетание приемов передвижений и остановкой игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча в парах, тройках. Правила игры в баскетбол	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе)	1
20	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Знания о баскетбольной терминологии		1
21	Техника вырывания и выбивания мяча. Техника бросков после ведения, тактика действий в нападении в игре баскетбол. Навыки учебной игры		1
22	Тактика нападения быстрым прорывом. Изучение тактических и технических приёмов игры в баскетбол. Развитие координационных способностей		1
23	Тактика нападения быстрым прорывом. Изучение тактических и технических приёмов игры в баскетбол. Развитие координационных способностей		1
24	Бросок одной рукой от плеча в движении. Тактика нападения быстрым прорывом. Технические и тактические приемы игры в баскетбол, развитие координационных способностей		1
25	Техника штрафного броска. Тактика нападения быстрым прорывом в игре. Развитие координационных способностей		1
2 четверть			
26	Техника штрафного броска. Тактические действия в защите («зонная защита»). Развитие координационных способностей	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе)	1
27	Техника штрафного броска. Тактические действия в нападении и защите. Развитие координационных способностей		1

28	Техника штрафного броска. Тактические действия в нападении и защите. Развитие координационных способностей		1
Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)			
29	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте. Вис согнувшись – вис прогнувшись, сзади. Лазанья по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Подготовка к соревновательной деятельности, совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
30	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения в движении. Вис согнувшись - вис прогнувшись, сзади		1
31	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей. Наклон вперед из положения сидя		1
32	Перестроения в передвижениях. Вис согнувшись – вис прогнувшись. Лазанье по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых качеств		1
33	Повороты направо, налево, кругом в движении. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей и силовой выносливости		1
34	Повороты направо, налево, кругом в движении. Подъем в упор силой. Подтягивание висе на перекладине		1
35	Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом в движении. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м) с гимнастическими палками (д). Подъем переворотом. Подъем в упор силой. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.		1
36	Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов.		1

	Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.		
37	Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.		1
38	Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.		1
39	Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей		1
40	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью партнера. Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей		1
41	Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов. Длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью партнера		1
42	Длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей		1
43	Стойка на руках с помощью партнера. Кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей		1
44	Длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см. Кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей		1
45	Техника акробатических связок. Техника базовых шагов аэробики (д). Общеразвивающие упражнения с гантелями		1

	(м). Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости		
46	Техника акробатических связок. Техника базовых шагов аэробики (д). Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости		1
47	Кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей		1
48	Кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей		1
3 четверть			
Лыжная подготовка (20 часов)			
49	Инструктаж по технике безопасности. Равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной стойке. Развитие выносливости	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
50	Основы биомеханики лыжных ходов. Спуск в низкой стойке на склонах разной крутизны. Развитие выносливости		1
51	Классический ход на различном рельефе местности. Изменение стойки спуска на склонах разной крутизны. Развитие выносливости		1
52	Классический ход на различном рельефе местности. Изменение стойки спуска на склонах разной крутизны. Развитие выносливости		1
53	Передвижение в пологий подъем попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие выносливости		1
54	Передвижение в пологий подъем попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие		1

	выносливости		
55	Одновременный ход на разной скорости передвижения. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости		1
56	Одновременный ход на разной скорости передвижения. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости		1
57	Чередование техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью		1
58	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой. Развитие скоростной выносливости		1
59	Попеременно четырехшажный ход. Дистанция 3 км со средней скоростью		1
60	Техника преодоления контруклонов. Катание с горок		1
61	Техника преодоления контруклонов. Развитие скоростной выносливости		1
62	Попеременный двухшажный ход и одновременный ход на разной скорости		1
63	Прохождение дистанции 5 км (м), 3 км (д) на результат классическим ходом		1
64	Одновременный двухшажный коньковый ход на различной рельефе местности		1
65	Прохождение дистанции 5 км (м), 3 км (д) коньковым ходом		1
66	Одновременно двухшажный коньковый ход на различном рельефе местности		1

67	Спуск с преодолением неровностей склона. Развитие скоростной выносливости		1
68	Прохождение дистанции 10 км (м), 5 км (д) на результат. Развитие скоростной выносливости		1
Волейбол (10 часов)			
69	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, прием снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	1
70	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и комбинационных способностей. Нижняя прямая подача мяча. Техника приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест		1
71	Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя передача мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Практика игры в волейбол по упрощенным правилам		1
72	Передача мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Верхняя прямая подача мяча. Практика игры в волейбол по упрощенным правилам		1
73	Верхняя передача мяча в парах через сетку с перемещением. Верхняя прямая подача мяча. Способ прямого нападающего удара при встречных передачах. Практика игры в волейбол по упрощенным правилам		1
74	Верхняя прямая подача мяча. Техника приема и передача мяча. Способ прямого нападающего удара при встречных передачах. Практика игры в волейбол по упрощенным правилам		1

75	Техника приема и передачи мяча, техника прямого нападающего удара. Способы индивидуального и группового блокирования. Практика игры в волейбол по упрощенным правилам		1
76	Индивидуальное блокирование. Техника и тактика действий в игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей		1
77	Технические и тактические действия в игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей		1
78	Технические и тактические действия в игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей		1
4 четверть			
Футбол и мини-футбол (10 часов)			
79	Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе)	1
80	Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения и техника нападения		1
81	Общеразвивающие упражнения. Техника нападения. Игра в мини-футбол		1
82	Общеразвивающие упражнения. Техника защиты. Игра в мини-футбол		1
83	Специальные упражнения, техника передвижения, техника остановок, игра на внимание		1
84	Общеразвивающие упражнения. Техника удара по мячу. Игра в мини - футбол		1
85	Техника ведения мяча (варианты ведения мча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Игра в футбол		1

86	Техника ведения мяча, остановка мяча в движении. Игра в футбол		1
87	Тактические действия в игре футбол. Игра в футбол		1
88	Общеразвивающие упражнения. Игра в футбол		1
Легкая атлетика, кроссовая подготовка (13 часов)			
89	Инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег до 15 минут с преодолением горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
90	Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000 м. Техника бега в гору		1
91	Равномерный бег до 20 минут с грузом на плечах. Развитие выносливости		1
92	Бег 3000 м (м), 2000 м (д). Теоретические знания о правилах соревнований в беге на длинные дистанции		1
93	Техника низкого старта. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Бег на дистанции 30м и 60м		1
94	Техника низкого старта. Бег 60 м – на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей		1
95	Способы действий в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивания» с 9-11 беговых шагов. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат		1
96	Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Способы действий в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивания» с 9-11 беговых шагов		1
97	Правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Способы действий в прыжках в высоту с разбега способом		1

	«перешагивания» с 9-11 беговых шагов. Челночный бег		
98	Способы действий в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивания» с 9-11 беговых шагов. Поднимание туловища за 30с. – контроль двигательных качеств		1
99	Способы действий в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивания» с 9-11 беговых шагов. Развитие силовых способностей		1
100	Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега. Практика специальных упражнений для метания. Развитие силовых способностей		1
101	Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега. Развитие координационных способностей		1
Национальные виды спорта (4 часа)			
102	Влияние занятий единоборств на развитие нравственных и волевых качеств. Гигиена спортсмена	<i>Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.</i> Страховка	1
103	Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов		1
104	Самостраховка. Элементы единоборств		1
105	Передвижение в стойках. Смена защитных и атакующих приемов. Учебная схватка		1

