

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.09.2023 15:38:57
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

**Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)
Общеобразовательная школа «7 ключей»**

Ворошилова ул., д. 12, Челябинск, 454014. Тел. (351) 216-10-10, факс 216-10-30. E-mail: info@rbiu.ru, school7keys@rbiu.ru

РАССМОТРЕНО

Протокол № 10

Ученого совета

от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор школы


Н.А. Попова

«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Ректор ЧОУВО МИДиС


М.В. Усынин

«28» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЭКОЛОГИЯ И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Год набора 2022

Челябинск, 2023 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать простоты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения **в 11 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать правильную технику плавания брасом в эстафете;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

2. Содержание учебного предмета, курса

10 класс

Теоретическая часть

Тема 1. 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.

Тема 2. 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.

Тема 3. 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 само страховки.

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

Практическая часть

Тема 1. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Перекладина высокая. Подтягивание. **Брусья.** Сгибание, разгибание рук в упоре. **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными

положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушагатах. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2- сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног в висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

Тема 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Тема 3. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование

(индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Тема 4. Подвижные игры и эстафеты

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол. Гандбол. Перестрелка.

Тема 5. Лыжная подготовка

Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

11 класс

Теоретическая часть

Тема 1. Физическая культура и здоровый образ жизни

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).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Тема 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

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.

Тема 3. 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.*

Практическая часть

Тема 1. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодоления препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов. Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Перекладина высокая. Подтягивание. Сгибание, разгибание рук в упоре. **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по

бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2- сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног в висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

Тема 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетикой.

Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Тема 3. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование

(индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Тема 4. Подвижные игры и эстафеты

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр. «Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол. Гандбол. Перестрелка.

Тема 5. Лыжная подготовка

Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

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

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
10 класс		
1.	Т.Б.на уроке. Комплекс УГГ. Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 2 мин для развития выносливости.	1
2.	Спринтерский бег. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона.	1
3.	Спринтерский бег. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 3 мин	1
4.	Эстафеты. Контрольный урок - бег 30м	1
5.	Спринтерский бег. Контрольный урок - бег 100м	1
6.	Спринтерский бег, Контрольный урок – бег 60м	1

7.	Спринтерский бег, Контрольный урок – бег 100м	1
8.	Контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств, прыжок в длину с места.	1
9.	Прыжок в длину. Контрольный урок - прыжки на скакалке 1 минута	1
10.	Контрольный урок – прыжок в длину с места.	1
11.	Контрольный урок - челночный бег. Бег до 5 мин для развития выносливости.	1
12.	Контрольный урок - наклон вперед. Метание мяча, длительный бег до 6 мин	1
13.	Бег на средние дистанции. Контрольный урок -6 минутный бег	1
14.	Контрольный урок - метания набивного мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
15.	Контрольный урок - бег 1500 м - (Д). 2500м - (М). Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
16.	Эстафетный бег, стартовый разгон, финиширование	1
17.	Эстафетный бег, стартовый разгон, финиширование. Полоса препятствий из 5—6 препятствий. Развитие выносливости — бег в медленном темпе до 11 мин.	1
18.	ТБ по разделу баскетбол. Совершенствовать технику быстрых передач различным способом.	1
19.	Совершенствовать технику быстрых передач и бросков различным способом. Быстрый прорыв (2×1).	1
20.	Совершенствование передачи и остановок игрока. Быстрый прорыв (3×2).	1
21.	Совершенствование передачи и остановок игрока. Зонная защита(2×3).Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1
22.	Совершенствование передачи и остановок игрока. Зонная защита(2×3).Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1
23.	Совершенствование передачи и остановок игрока. Зонная защита(3×2).Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1
24.	ТБ по разделу волейбол. Стойки, передвижения, передача и приемы в парах.	1
25.	Контрольный урок - подтягивание. Стойки, передвижения, передача и приемы в парах. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.Игра: «Волейбол »	1
26.	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Прямой нападающий удар Игра: «Волейбол »	1
27.	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Прямой нападающий удар Игра: «Волейбол »	1

28.	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Юноши на низкой перекладине повторить переворот в упор силой. Девушки: повторить элементы на бревне, учить полушпагат на бревне. Контрольный урок - наклон вперед.	1
29.	Повторить повороты направо и налево в движении. Провести ОРУ в парах на сопротивление. Повторить акробатические упражнения	1
30.	Девушки: закрепить технику полушпагата на бревне, учить на бревне прыжку толчком двух со сменой ног. Юноши: переворот в упор силой на низкой перекладине	1
31.	Юноши: оборот вперед из седа верхом правой (левой). Учить стойке на руках. Девушки: полушпагат на бревне, прыжки со сменой ног, соскок прогнувшись ноги врозь с бревна	1
32.	Строевые упражнения. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Акробатические упражнения	1
33.	Кувырок назад через стойку на руках. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Акробатические соединения из семи и более элементов	1
34.	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Совершенствовать акробатические упражнения	1
35.	Контрольный урок - кувырок назад через стойку на руках. Совершенствовать акробатические упражнения	1
36.	Повторить кувырок назад через стойку на руках, закрепить акробатическое упражнение.	1
37.	Совершенствовать акробатическое соединение.	1
38.	Контрольный урок - стойка на руках (М), соскок прогнувшись ноги врозь с бревна (Д)	1
39.	Контрольный урок - стойка на руках (М), соскок прогнувшись ноги врозь с бревна (Д)	1
40.	Контрольный урок - акробатическое соединение из 5-7 упражнений.	1
41.	Строевые упражнения Акробатическое соединение. Упражнения в равновесии. Висы и упоры на перекладине. Развитие силы.	1
42.	Строевые упражнения. Акробатическое соединение. Упражнения в равновесии. Висы и упоры на перекладине Развитие силы.	1
43.	Контрольный урок - акробатические упражнения. Развитие силовых способностей.	1
44.	Контрольный урок - акробатические упражнения. Развитие силовых способностей	1
45.	Повторить висы на перекладине. Упражнения для развития силы	1
46.	Контрольный урок - висы. Провести гимнастическую полосу препятствий.	1
47.	Контрольный урок - подтягивание в висе (мальчики) и висе лежа (девочки).	1

48.	Контрольный урок - наклон вперед. Учить подъему в упор силой.	1
49.	Инструктаж по ТБ по разделу лыжной подготовки. Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода.	1
50.	Обучение переходам с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный).	1
51.	Совершенствование переходам с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный). Скоростной стартовый вариант	1
52.	Техника попеременного двухшажного хода. Дистанция 2 км с использованием изученных ходов.	1
53.	Контрольный урок - техника попеременного двухшажного хода. Дистанция 2 км.	1
54.	Познакомить с попеременным четырехшажным ходом. Подъем елочкой на склон. Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
55.	Повторить попеременный четырехшажный ход. Подъем елочкой на склон. Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
56.	Повторить попеременный четырехшажный ход. Торможение плугом.	1
57.	Контрольный урок - техника подъемов на склон. Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. Дистанция 2,5 км.	1
58.	Контрольный урок - техника подъемов на склон. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1
59.	Контрольный урок - техника торможения плугом. Совершенствовать технику изученных ходов переход с одного хода на другой. Дистанция 3 км	1
60.	Коньковый ход-техника выполнения. Совершенствовать технику изученных ходов переход с одного хода на другой. Дистанция 3 км.	1
61.	Коньковый ход-техника выполнения. Дистанция 3 км.	1
62.	Контрольный урок дистанция. –2км (Д), М – 3км (М)	1
63.	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Совершенствовать навыки спусков со склона. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1
64.	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1
65.	Круговая эстафета с этапом по 100 м.	1
66.	ТБ и ТС по разделу баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок, передача мяча различными способами в движении. Зонная защита.	1

67.	Передача мяча при встречном движении. Действия трех нападающих против двух защитников. Игра: «Баскетбол»	1
68.	Передача мяча при встречном движении. Совершенствование техники ведения мяча, защита и нападения в игре. Игра: «Баскетбол»	1
69.	Контрольный урок – техника ведения мяча. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра: «Баскетбол»	1
70.	Контрольный урок – техника передачи мяча, штрафных бросков по кольцу. Защита и нападения в игре. Индивидуальные действия в защите. Игра: «Баскетбол»	1
71.	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Защита и нападения в игре. Подведение итогов по разделу. Игра: «Баскетбол»	1
72.	ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе и беге. Игра по выбору учащихся.	1
73.	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Игра: футбол.	1
74.	Спортивные игры. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	1
75.	Передача и броски мяча в движении различными способами. Штрафной бросок. Игра: «гандбол»	1
76.	Защита и нападения в игре. Игра: «гандбол»	1
77.	Контрольный урок - комплекс ОФП. Игра: «гандбол»	1
78.	Развитие скоростное – силовых качеств по средствам СПУ. Игра: «гандбол»	1
79.	ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	1
80.	Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Игра: «Волейбол»	1
81.	Тактические действия в защите и нападении. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Игра: «Волейбол»	1
82.	Тактические действия в защите и нападении. Техника приема и передачи мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Игра: «Волейбол»	1
83.	Контрольный урок – верхняя прямая подача мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу. Игра: «Волейбол»	1
84.	Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу. Игра: «Волейбол»	1

85.	Контрольный урок - техника приема и передачи мяча в парах, тройках. Совершенствование нижней прямой подачи. Игра: «Волейбол».	1
86.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах, тройках. Совершенствование нижней прямой подачи. Игра: «Волейбол»	1
87.	Контрольный урок - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
88.	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
89.	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
90.	ТБ по разделу. Совершенствовать разбег в 5—7 шагов и технику перехода через планку в прыжках в высоту способом «Перешагивание». Провести переменный бег до 4 мин.	1
91.	Техника разбега и прыжка в высоту «Перешагивание». Техника метания. Контрольный урок - челночный бег	1
92.	Контрольный урок - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания	1
93.	Техника низкого старта. Контрольный урок – метание	1
94.	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 5 до 10 мин.	1
95.	Финиширование. Контрольный урок – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
96.	Контрольный урок - бег 100м. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1
97.	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Контрольный урок - бег 6 мин.	1
98.	Совершенствование техники метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние.	1
99.	Контрольный урок - прыжок в длину с места. Эстафета с палочкой.	1
100.	Техника метания мяча. Длительный бег до10 мин.	1
101.	Длительный бег 1500м Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
102.	Круговая эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
Итого:		102
11 класс		
103.	Т.Б.на уроке. Спринтерский бег, бег, на дистанцию 70-80 м	1

104.	Спринтерский бег, бег, на дистанцию 70-80 м	1
105.	Спринтерский бег, бег, на дистанцию 100 м	1
106.	Спринтерский бег, бег, на дистанцию 100 м	1
107.	Спринтерский бег. Контрольный урок - бег 60м	1
108.	Спринтерский бег. Контрольный урок –бег 100м	1
109.	Спринтерский бег, Контрольный урок – бег 100м	1
110.	Прыжок в длину. Контрольный урок - прыжки на скакалке 1 минута	1
111.	Прыжок в длину. Контрольный урок - прыжки на скакалке 1 минута	1
112.	Контрольный урок – прыжок в длину с места.	1
113.	Контрольный урок - челночный бег, длительный бег до 6 мин	1
114.	Метание мяча. Контрольный урок - наклон вперед, длительный бег до 6 мин	1
115.	Бег на средние дистанции Контрольный урок -6 минутный бег	1
116.	Контрольный урок - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
117.	Контрольный урок - бег 1500 м - (Д)2500м - (М). Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
118.	Эстафетный бег, стартовый разгон, финиширование.	1
119.	Эстафетный бег, стартовый разгон, финиширование	1
120.	ТБ по разделу баскетбол. Совершенствовать технику быстрых передач мяча. Игра: «10 передач»	1
121.	ТБ по разделу баскетбол. Совершенствовать технику быстрых передач мяча. Игра: «10 передач»	1
122.	Совершенствование передачи и ведения. Техника вырывания выбивания мяча. Учебная игра.	1
123.	Совершенствование передачи и ведения. Техника вырывания выбивания мяча. Учебная игра.	1
124.	Совершенствование передачи и ведения мяча. Учебная игра.	1
125.	Совершенствование передачи и ведения мяча. Учебная игра.	1
126.	ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойки и передвижения .	1

127.	Контрольный урок - подтягивание. Игра: «Волейбол »	1
128.	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Игра: «Волейбол »	1
129.	Совершенствование техники подачи, приема и передачи мяча. Игра: «Волейбол »	1
130.	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Контрольный урок - наклон вперед.	1
131.	Стойка на голове. Два слитных кувырка вперед. Стойка на лопатках без упора на руки.	1
132.	Стойка на голове. Два слитных кувырка вперед. Стойка на лопатках без упора на руки	1
133.	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене	1
134.	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене	1
135.	Техника выполнения длинного кувырка вперед с трех шагов. Акробатические соединения из семи и более элементов.	1
136.	Техника выполнения длинного кувырка вперед с трех шагов. Акробатические соединения из семи и более элементов.	1
137.	Контрольный урок - длинного кувырка вперед с трех шагов.	1
138.	Совершенствовать акробатическое соединение.	1
139.	Совершенствовать акробатическое соединение.	1
140.	Контрольный урок - стойка на голове (М). «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (Д)	1
141.	Контрольный урок - стойка на голове (М). «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (Д)	1
142.	Контрольный урок - акробатическое соединение.	1
143.	Строевые упражнения Акробатическое соединение. Упражнения в равновесии. Висы и упоры на перекладине.	1
144.	Строевые упражнения Акробатическое соединение. Упражнения в равновесии. Висы и упоры на перекладине.	1
145.	Контрольный урок - проверить акробатические упражнения. Развитие силовых способностей	1
146.	Контрольный урок - проверить акробатические упражнения. Развитие силовых способностей	1
147.	Повторить висы на перекладине. Упражнения для развития силы	1
148.	Контрольный урок - висы согнувшись. Провести гимнастическую полосу препятствий.	1

149.	Контрольный урок - подтягивание в висе (мальчики) и висе лежа (девочки).	1
150.	Контрольный урок - наклон вперед. ОРУ для формирования правильной осанки.	1
151.	Инструктаж по ТБ по разделу. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
152.	Одновременный одношажный ход. Скоростной стартовый вариант	1
153.	Одновременный одношажный ход. Скоростной стартовый вариант	1
154.	Совершенствовать технику одновременного одношажного ход. Дистанция 2 км.	1
155.	Контрольный урок - техника одновременного одношажного хода. Дистанция 2 км.	1
156.	Подъем елочкой на склоне 45°.Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
157.	Подъем елочкой на склоне 45°.Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
158.	Торможение плугом. Поворот махом	1
159.	Контрольный урок - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1
160.	Контрольный урок - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1
161.	Контрольный урок - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке. Совершенствовать технику изученных ходов переход с одного хода на другой. Дистанция 3 км	1
162.	Коньковый ход-техника выполнения. Совершенствовать технику изученных ходов переход с одного хода на другой. Дистанция 3 км.	1
163.	Коньковый ход-техника выполнения. Дистанция 3 км.	1
164.	Соревнования на дистанции. – 1,5км (Д), М – 2,5км (М)	1
165.	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
166.	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
167.	Круговая эстафета с этапом по 200 м.	1
168.	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование ведения и передачи мяча в игре. Игра:«Баскетбол»	1
169.	Передача мяча при встречном движении.Действия трех нападающих против двух защитников. Игра: «Баскетбол»	1

170.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча при встречном движении. Совершенствование техники ведения мяча, защита и нападения в игре. Игра: «Баскетбол»	1
171.	Контрольный урок – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча. Защита и нападения в игре. Игра: «Баскетбол»	1
172.	Контрольный урок – техника передачи мяча и штрафных бросков по кольцу. Защита и нападения в игре Игра: «Баскетбол»	1
173.	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола Защита и нападения в игре. Подведение итогов по разделу. Игра: «Баскетбол»	1
174.	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе и беге. Игра по выбору учащихся.	1
175.	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. (Д) – перестрелка, (М) – футбол.	1
176.	Спортивные игры. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	1
177.	Передача и броски мяча в движении различными способами. Штрафной бросок. Игра: «гандбол»	1
178.	Защита и нападения в игре. Игра: «гандбол»	1
179.	Контрольный урок - комплекса ОФП. Игра: «гандбол»	1
180.	Развитие скоростное – силовых качеств по средствам СПУ. Игра: «гандбол»	1
181.	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Нижняя прямая подача мяча.	1
182.	Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Игра: «Волейбол»	1
183.	Тактические действия в защите и нападении. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Игра: «Волейбол»	1
184.	Тактические действия в защите и нападении. Техника приема и передачи мяча снизу. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Игра: «Волейбол»	1
185.	Контрольный урок – нижней прямой подачи мяча Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Игра: «Волейбол»	1
186.	Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передачи мяча, прямой нижней подачи. Игра: «Волейбол»	1
187.	Контрольный урок - техника приема и передачи мяча в парах, тройках. Совершенствование нижней прямой подачи. Игра: «Волейбол».	1

188.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах, тройках. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. Игра: «Волейбол»	1
189.	Контрольный урок - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
190.	Контрольный урок - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
191.	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
192.	ТС и ТБ по разделу. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
193.	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания. Контрольный урок - челночный бег	1
194.	Контрольный урок - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания.	1
195.	Техника низкого старта. Контрольный урок – метание	1
196.	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 5 до 10 мин.	1
197.	Финиширование. Контрольный урок – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
198.	Контрольный урок - бег 100м. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1
199.	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Контрольный урок - бег 6 мин.	1
200.	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
201.	Контрольный урок - прыжок в длину с места и с разбега. Эстафета с палочкой.	1
202.	Техника метания мяча. Длительный бег до 8 мин.	1
203.	Длительный бег 1500м Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
204.	Круговая эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
Итого:		102
Всего:		204