

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре 10-11 классов

2020-2021 учебный год

Планируемые результаты изучения учебного предмета

«Физическая культура»

Личностные результаты:

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

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

русская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историкокультурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

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

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и

обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и

поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

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

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

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

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

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

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

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

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

Метапредметные результаты:

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

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с

использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты освоения

На уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО, помимо традиционных двух групп результатов «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться», что ранее делалось в структуре ООП начального и основного общего образования, появляется еще группа результатов: результаты базового уровня.

Как и в основном общем образовании, группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения. При контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится». Это позволит предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Принципиальным отличием результатов базового уровня от результатов углубленного уровня является их целевая направленность. Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает:

– понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и

постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;

– умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;

– осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

Примерные программы учебных предметов построены таким образом, что предметные результаты базового уровня, относящиеся к разделу «Выпускник получит возможность научиться», соответствуют предметным результатам раздела «Выпускник научится» на углубленном уровне. Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения должна быть предоставлена каждому обучающемуся.

Предметные результаты

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

Выпускник на базовом уровне научится:

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

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

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

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

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

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

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

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

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

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

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

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета

Физическая культура и здоровый образ жизни

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

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

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

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
Лёгкая атлетика 15 ч			
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт	1	
2	Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 2-3 x 60-80 м	1	
3	Эстафетный бег	1	
4	Бег 100 метров	1	
5	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	
6	Переменный бег. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность	1	
7	Бег на результат 1500м и 800м. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность	1	
8	Прыжок в длину разбега. Метание гранаты 500-700 гр.	1	
9	Прыжок в длину разбега	1	
10	Прыжки с разбега через планку «на взлет»	1	
11	Прыжки с разбега через планку способом «перешагивание»	1	
12	Кросс 2 км	1	
13	Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	1	
14	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в гору и с горы.	1	
15	Кросс 3 км	1	
Спортивные игры. Волейбол 15 ч			
16	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Нижняя прямая подача	1	
17	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	1	
18	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	
19	Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	1	
20	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	1	
21	Прием мяча снизу. Прием мяча снизу в группе	1	

22	Приём и передача мяча сверху и снизу	1	
23	Учебная игра	1	
24	Прием мяча отраженного сеткой	1	
25	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	
26	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающих ударов.	1	
27	Одиночное и групповое блокирование нападающих ударов	1	
28	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	1	
29	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.	1	
30	Учебная игра	1	
Гимнастика 18 ч .			
31	Инструктаж по технике безопасности. Длинный кувырок вперед через препятствие. Сед углом.	1	
32	Сед углом. Длинный кувырок через препятствие	1	
33	Стойка на лопатках. Стойка на руках с помощью.	1	
34	Кувырок назад через стойку на руках. Сед углом. Стойка на лопатках.	1	
35	Переворот боком. Стойка на лопатках.	1	
36	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1	
37	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1	
38	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1	
39	Подтягивания. Гимнастическая эстафета	1	
40	Нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	1	
41	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор. Соскок вперед и назад с поворотом. Переход в упор.	1	
42	Сгибание и разгибание рук в упоре на	1	

	брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.		
43	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.	1	
44	Угол в упоре, стойка на плечах их седа ноги врозь на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.	1	
45	Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.	1	
46	Комбинации на параллельных и разновысоких брусьях. Опорный прыжок.	1	
47	Прыжок под углом. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату	1	
48	Прыжок под углом. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату	1	
Лыжная подготовка 18 ч.			
49	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.	1	
50	Попеременный двушажный ход	1	
51	Одновременный двушажный	1	
52	Переход с одного хода на другой	1	
53	Одновременный одношажный ход	1	
54	Одновременный бесшажный ход	1	
55	Преодоление контруклонов	1	
56	Попеременный четырехшажный ход	1	
57	Прохождение дистанции 5 -6 км.	1	
58	Попеременный четырехшажный ход	1	
59	Преодоление контруклонов	1	
60	Спуски и подъемы	1	
61	Основные варианты лыжных ходов на дистанции	1	
62	Теоретические сведения о прохождении дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1	
63	Распределение сил на дистанции 5км.	1	
64	Попеременный двушажный ход	1	
65	Теоретические сведения о прохождении дистанции 5 -6 км. в среднем темпе	1	
66	Теоретические сведения о прохождении дистанции 5-6 км.	1	
Элементы единоборств 6 ч			
67	Инструктаж по технике безопасности на	1	

	занятиях борьбой. Освоение техники владения приемами		
68	Приемы самостраховки.	1	
69	Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	1	
70	Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников»	1	
71	Силовые упражнения и единоборства в парах	1	
72	Совершенствование техники владения приемами	1	
Спортивные игры 15 ч.			
73	Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1	
74	Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1	
75	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча.	1	
76	Передача мяча различными способами в движении в парах.	1	
77	Бросок мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1	
78	Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.	1	
79	Ловля и передача мяча. Действия против игрока с мячом и без мяча.	1	
80	Футбол. Техники безопасности на занятиях футболом. Удары по мячу (правой и левой ногой) внутренней частью подъём	1	
81	Удары по мячу внутренней стороной стопы	1	
82	Удары на точность: в ноги партнеру	1	
83	Удары на точность: в створ ворот	1	
84	Удар по мячу головой средней и боковой частями лба на месте	1	
85	Вбрасыванию мяча из-за боковой линии с места и с разбега.	1	
86	Ловля и передача мяча. Действия против игрока с мячом и без мяча.	1	
87	Учебная игра	1	

Легкая атлетика 15 ч			
88	Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение 5 км и 6 км.	1	
89	Промежуточная аттестация	1	
90	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в гору и с горы.	1	
91	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в гору и с горы.	1	
92	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	1	
93	Высокий и низкий старт	1	
94	Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 2-3 х 60-80 м	1	
95	Эстафетный бег	1	
96	Повторение по теме «Бег 100 метров»	1	
97	Повторение по теме «Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин».	1	
98	Повторение по теме «Переменный бег. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность»	1	
99	Повторение по теме «Бег 1500м и 800м. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность»	1	
100	Повторение по теме «Прыжок в длину разбега. Метание гранаты 500-700 грамм»	1	
101	Повторение по теме «Прыжок в длину разбега»	1	
102	Прыжки с разбега через планку «на взлет»	1	
	Итого:	102 ч	

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
Лёгкая атлетика 15 ч			
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1	
2	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон.	1	
3	Эстафетный бег (4x25м).	1	
4	Бег 100 метров	1	
5	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
6	Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование.	1	
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание.	1	
8	Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
9	Челночный бег.	1	
10	Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	
11	Метание гранаты в горизонтальные и вертикальные цели	1	
12	Кросс 2 км	1	
13	Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»	1	
14	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
15	Кросс 3 км	1	
Спортивные игры. Волейбол 15 ч			
16	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Нижняя прямая подача	1	
17	Техника приёма и передачи мяча в опорном положении	1	
18	Техника приёма и передачи мяча в прыжке	1	
19	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	1	
20	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	1	
21	Совершенствование прямой верхней передачи	1	

22	Совершенствование прямой верхней передачи	1	
23	Совершенствование прямого нападающего удара	1	
24	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов, страховка	1	
25	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов, страховка	1	
26	Совершенствование тактики нападения	1	
27	Совершенствование тактики защиты	1	
28	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	1	
29	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1	
30	Учебная игра	1	
Гимнастика 18 ч .			
31	Инструктаж по технике безопасности.	1	
32	Повороты в движении.	1	
33	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.	1	
34	Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках	1	
35	Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.	1	
36	Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1	
37	Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
38	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1	
39	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1	
40	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями	1	
41	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь)	1	
42	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор.	1	
43	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.	1	
44	Подтягивания. Гимнастическая эстафета	1	

45	Прыжок под углом. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату	1	
46	Основные формы занятий физической культурой	1	
47	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре	1	
48	Комбинации на параллельных и разновысоких брусьях.	1	
Лыжная подготовка 18 ч.			
49	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожениях.	1	
50	Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход.	1	
51	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	1	
52	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход	1	
53	Одновременный двухшажный ход.	1	
54	Попеременный двухшажный ход	1	
55	Спуски, подъемы, торможения.	1	
56	Элементы тактики лыжных ходов (распределение сил на лыжне)	1	
57	Резкое ускорение. Прохождение дистанции 3 км	1	
58	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах	1	
59	Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. (теория)	1	
60	Одновременный двухшажный ход	1	
61	Основные варианты лыжных ходов на дистанции	1	
62	Теоретические сведения о прохождении дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1	
63	Попеременный двухшажный ход	1	
64	Попеременный двухшажный ход	1	
65	Распределение сил надистанции 5 -6 км.	1	
66	Прохождение дистанции 5-6 км.	1	
Элементы единоборств 6 ч			
67	Инструктаж по технике безопасности на занятиях борьбой. Освоение техники владения приемами	1	

68	Самостраховка в единоборствах	1	
69	Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	1	
70	Силовые упражнения и единоборства в парах	1	
71	Приемы борьбы за выгодное положение.	1	
72	Совершенствование техники владения приемами	1	
Спортивные игры 15 ч.			
73	Инструктаж по технике безопасности.	1	
74	Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	1	
75	Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	1	
76	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	1	
77	Варианты бросков мяча в корзину в движении	1	
78	Тактика стремительного нападения	1	
79	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	1	
80	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	1	
81	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	1	
82	Учебная игра	1	
83	Футбол. Техники безопасности на занятиях футболом. Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча	1	
84	Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега	1	
85	Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	1	
86	Удары по мячу с лета	1	
87	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	1	
Легкая атлетика 15 ч			
88	Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение 5 км и 6 км.	1	
89	Промежуточная аттестация	1	
90	Совершенствование техники спринтерского бега	1	
91	Стартовый разгон. Эстафетный бег (4x25м)	1	
92	Специальные беговые упражнения. Развитие	1	

	скоростно-силовых качеств.		
93	Бег с ускорением до 40 метров	1	
94	Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров).	1	
95	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля	1	
96	Повторение по теме «Бег на 60 метров. Эстафетный бег».	1	
97	Повторение по теме «Бег на 100 метров на результат».	1	
98	Повторение по теме «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега».	1	
99	Повторение по теме «Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Метание гранаты 500-700 грамм»	1	
100	Повторение по теме «Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств».	1	
101	Повторение по теме «Бег 1500м и 800м. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность»	1	
102	Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения	1	
	Итого:	102 ч	