

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №27 имени Ивана Дмитриевича Смолькина»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
Протокол № 1 от 27.08.2021 г.
Руководитель методического
объединения
_____ / Пономарева Н.А.

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «СОШ №27»
_____ Шерер Т.А.
Приказ № 318-о от
31.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Физическая культура

Уровень: базовый

Классы: 10-11

Всего часов: 138

Составители программы:
Бесчетнов Э.Н., Петрова С.С.,
Соболевская Е.П.,
учителя физической культуры

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

- 1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) 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;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности,

навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения

Предметные результаты

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

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 10-11 класс

Раздел 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. 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. Физическая культура и здоровый образ жизни. Современные методы, технологии и средства укрепления здоровья и профилактики его нарушений. Профилактика заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, поддержание работоспособности средствами физической культуры. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности. Современные комплексы физических упражнений для профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности во время образовательной и профессиональной

деятельности. Методы и способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Раздел 2. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания. Формы и виды физкультурной деятельности, способствующие здоровому образу жизни, организации активного отдыха и досуга. 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.

Прикладное - ориентированная физкультурная деятельность (реализуется через все содержание программы) Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Спортивно-оздоровительная деятельность Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации; бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание малого мяча, гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности.

Гимнастика с элементами акробатики

Техника безопасности на занятиях гимнастики. Освоение висов и упоров: подтягивание на высокой и низкой перекладинах Освоение и совершенствование опорных прыжков. Гимнастическая эстафета, гимнастическая полоса препятствий Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; комбинация из ранее разученных приемов (юноши). Сед углом, переворот боком. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Легкая атлетика

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники спринтерского бега. Разновидности стартов. Низкий старт и стартовый разгон с 10- 20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат. Овладение техникой эстафетного бега. Совершенствование техники длительного бега. Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, длину с места. Метание гранаты на дальность. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Лыжная подготовка

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 10 класс. Чередование ходов с одновременных на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Спуски со склонов с поворотами, с торможениями. Прохождение дистанций 3 км, 5 км. 11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов (распределение сил на лыжне; резкое ускорение). Прохождение дистанции до 5 км. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Спортивные игры:

Баскетбол

Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Совершенствование техники ловли и передачи мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника, со сменой мест, в движении с различными способами Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок. Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание. Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите, в нападении.

Волейбол

Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху (снизу) двумя руками, передача мяча сверху двумя руками, верхняя передача мяча в тройках, через сетку, сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар, Совершенствование техники подачи мяча: верхняя и нижняя прямая подачи. Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом. Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, позиционные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра, игра в волейбол по правилам.

Футбол

Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Стойки и передвижения игрока. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника. Действия против игрока без мяча. Комбинации из освоенных элементов Варианты ведения мяча без сопротивления защитника и сопротивлением. Учебная игра.

Тематическое планирование предмета 10 класс (70 часов)

№	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	8
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. <i>Значение прикладной физической культуры.</i> ВФСК ГТО. Техника стартов и стартовый разгон с 10 до 30м.	1
2.	Отработка бега по нормам ВФСК (ГТО). Тест – бег на 30 м. 100 м	1
3.	Бег на длинные дистанции без учета времени.	1
4.	Отработка бега по нормам ВФСК (ГТО). Тест – Бег на 2000 м. (дев) 300)м. (юн)	1
5.	Метание гранаты. 700 г. (юн) 500 г. (дев) с 4-5 шагов.	1
6.	Отработка метание гранаты по нормам ВФСК (ГТО). Тест – метание гранаты. 700 г. (юн) 500 г. (дев)	1
7.	Отработка бега 3x10 м по нормам ВФСК (ГТО). Тест - челночный бег 3x10 м.	1
8.	Отработка прыжка по нормам ВФСК (ГТО). Тест – прыжок в длину с места.	1
2	Спортивные игры	7
9.	Баскетбол. Передачи мяча одной рукой в движении. Игра «10 передач».	1
10.	Броски мяча после двух шагов и в прыжке. Совершенствование техники бросков мяча.	1
11.	Техника броски мяча после двух шагов и в прыжке. Игра «Стритбол».	1

12.	Контроль техники броска мяча в кольцо с разных точек. Мини-баскетбол.	1
13.	Ловля мяча после отскока от щита. Действия двух нападающих против одного защитника.	1
14.	Командное нападение. Взаимодействие с заслоном.	1
15.	Комбинации из освоенных технических элементов. Учебная игра с заданиями. Контроль техники выполнения.	1.
3	Гимнастика с основами акробатики	12
16.	Инструктаж по технике безопасности и занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Страховка и самостраховка	1
17.	Длинный кувырок, стойка на руках с помощью, переворот боком. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, переворот боком.	1
18.	Повторение и закрепление комбинации из освоенных элементов акробатики. ВФСК (ГТО) Тест подтягивание из виса (мал.) и виса лежа (дев.)	1
19.	Контроль техники выполнения ранее освоенных элементов акробатики и последовательное выполнение 3-5 кувырков.	1
20.	Висы на кольцах: Висы, подъем в упор (мальчики), смешанные висы (девочки). ВФСК (ГТО) Тест на гибкость	1
21.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Тест по прыжкам со скакалкой	1
22.	Опорный прыжок. ВФСК (ГТО) Тест сгибание разгибания рук в упоре лежа	1
23.	Круговая тренировка ВФСК (ГТО) Тест подъем туловища из положения лежа за 60сек.	1
24.	Опорный прыжок (приземление). Контроль техники выполнения.	1
25.	Упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Тест сгибание разгибания рук в упоре лежа.	1
26.	Контроль выполнения упражнений в равновесии на гимнастическом бревне	1
27.	Полоса препятствий с элементами гимнастики. Тест по прыжкам со скакалкой	1
4	Спортивные игры. Баскетбол.	5
28.	Тактические действия в нападении. Игра в баскетбол	1
29.	Тактические действия в защите. Игра в баскетбол.	1
30.	Учебная игра в баскетбол, с заданиями в нападении. Контроль техники выполнения	1
31.	Учебная игра. Комбинации из освоенных технических элементов. Контроль тактических действий	1
32.	Игра в баскетбол с самостоятельным судейством.	1
5	Лыжная подготовка	10
33.	Инструктаж по технике безопасности и профилактика обморожения. Особенности физической подготовки лыжника.	1
34.	Определение работоспособности организма. Вредные привычки. Способы передвижения на лыжах.	1
35.	Повторение способов передвижения на лыжах. Игра «Биатлон».	1
36.	Прохождение дистанции до 2-3км, отработка техники ходов.	1
37.	Прохождение дистанции до 4 км со средней скоростью.	1
38.	Спуски со склонов с поворотами, с торможениями. Контроль техники выполнения.	1
39.	Игры и эстафеты с применением ходов, спусков и подъемов.	1
40.	Контроль техники используемых ходов при прохождении дистанции.	1
41.	Соревнования в гонке. ВФСК (ГТО) дистанция 3 км (дев) 5 км (юн)	1
42.	Игры и эстафеты с применением ходов, спусков и подъемов.	1
6	Спортивные игры. Волейбол.	12
43.	Техника безопасности на занятиях. Правила и организация игры в волейбол. Сочетание перемещений и приемов.	1
44.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Одиночное блокирование.	1

45.	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игровые задания.	1
46.	Прием мяча сверху, снизу двумя и одной рукой с падениями.	
47.	Верхняя прямая подача. Приём мяча после подачи.	1
48.	Контроль техники приёма и передач мяча. Игровые задания.	1
49.	Игра в три касания, прямой нападающий удар (длинный). Блокирование.	1
50.	Прием снизу после подачи и передача в 3 зону. Игра в три касания.	1
51.	Учебно-тренировочная игра, с учётом техники подач.	1
52.	Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам. Тест - челночный бег 3x10 м.	1
53.	Игра в волейбол, с учетом действий игроков в команде.	1
54.	Учебно-тренировочная игра в волейбол, с самостоятельным судейством.	1
7	Легкая атлетика	11
55.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Подготовка мест занятий. Прыжок в высоту (индивидуальный разбег).	1
56.	Скоростно-силовые упражнения. Контроль техники прыжка в высоту.	1
57.	Контрольный тест – прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
58.	Отработка прыжка по нормам ВФСК (ГТО). Тест – прыжок в длину с места.	1
59.	Отработка бега по нормам ВФСК (ГТО). Тест – бег на 30- 60 м	1
60.	Эстафетный бег. Бег на средние дистанции.	1
61.	Скоростно-силовые упражнения. Контрольный тест – бег 1000м.	1
62.	Кроссовая подготовка. Метание гранаты на дальность. 700 г. (юн) 500 г. (дев)	1
63.	Отработка бега по нормам ВФСК (ГТО). Тест – Бег на 2000 м. (дев) 3000)м. (юн)	1
64.	Отработка метание гранаты по нормам ВФСК (ГТО). Тест – метание гранаты.700 г. (юн) 500 г. (дев)	1
65.	Полоса препятствий. Определение уровня физической подготовки.	1
8	Спортивные игры. Футбол.	5
66.	Техника безопасности на занятиях. Повторение технических элементов: передача, прием мяча (игра головой), остановка мяча, финты.	
67.	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Удар по мячу серединой, боковой частью лба (юноши). Удары по воротам.	1
68.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника (использование корпуса).	1
69.	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) Учебная игра.	1
70.	Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.	1
	ИТОГО	70 часов

11 класс (68 часов)

<i>№</i>	<i>Наименование раздела, темы урока</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Легкая атлетика	8
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Значение прикладной физической культуры. ВФСК ГТО. Техника стартов и стартовый разгон с 10 до 40 м.	1
2.	Отработка бега по нормам ВФСК (ГТО). Тест – бег на 30 м. 100 м	1
3.	Равномерный бег 20-25 минут.	1
4.	Отработка бега по нормам ВФСК (ГТО). Тест – Бег на 2000 м. (дев) 300)м. (юн)	1
5.	Метание гранаты.700 г. (юн) 500 г. (дев) с 4-5 шагов.	1
6.	Отработка метание гранаты по нормам ВФСК (ГТО). Тест – метание гранаты.700 г. (юн) 500 г. (дев)	1
7.	Отработка бега 3x10 м по нормам ВФСК (ГТО). Тест - челночный бег 3x10 м.	1

8.	Отработка прыжка по нормам ВФСК (ГТО). Тест – прыжок в длину с места.	1
2	Спортивные игры	7
9.	Организация соревнований. Технические элементы игры.	1
10.	Совершенствование техники передвижений, ловли и передач мяча одной, двумя руками после ведения.	1
11.	Совершенствование техники ведения и бросков мяча с близких, средних и дальних дистанций.	1
12.	Контроль техники броска мяча в кольцо с разных точек. Мини-баскетбол с самостоятельным судейством.	1
13.	Добивание мяча после отскока от щита. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1
14.	Тактические действия в нападении и защиты. Игра в баскетбол	1
15.	Игра в баскетбол с самостоятельным судейством, с учетом действий игрока в команде.	1.
3	Гимнастика с основами акробатики	12
16.	Техника безопасности и занятия гимнастикой. Страховка и самостраховка. Организация и проведение самостоятельных занятий	1
17.	Совершенствование строевых упражнений. Упражнения на расслабление и развитие подвижности в суставах. Приемы самостраховки.	1
18.	Вольные и акробатические упражнения.	1
19.	Контроль техники выполнения ранее освоенных элементов акробатики.	1
20.	Упражнения на гимнастических снарядах. «Полушпагат» и соскок с бревна (дев.), подъем в упор силой, сгибание рук в упоре, соскок махом назад (юн.).	1
21.	Висы и упоры. ВФСК (ГТО) Тест на гибкость.	1
22.	Опорный прыжок. Упражнения с обручем, лазание по канату.	1
23.	Круговая тренировка. ВФСК (ГТО) Тест подтягивание из виса и виса лежа.	1
24.	Круговая тренировка ВФСК (ГТО) Тест подъем туловища из положения лежа за 60сек.	1
25.	Опорный прыжок (приземление). Контроль техники выполнения	1
26.	Упражнения на координацию движений. Тест по прыжкам со скакалкой.	1
27.	Полоса препятствий с элементами гимнастики. Контроль выполнения упражнений в равновесии.	1
4	Спортивные игры. Баскетбол.	4
28.	Совершенствование техники ведения и бросков мяча с близких, средних и дальних дистанций.	1
29.	Взаимодействия нападающего с защитником. Игра с заданиями.	1
30.	Учебная игра в баскетбол, с заданиями в нападении. Упражнения на координацию движений с мячом.	1
31.	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1
5	Лыжная подготовка	10
32.	Инструктаж по технике безопасности и профилактика обморожения. Особенности физической подготовки лыжника.	1
33.	Способы передвижения на лыжах. Определение работоспособности организма.	1
34.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Контроль техники выполнения.	1
35.	Прохождение дистанции до 2-3км, отработка техники ходов.	1
36.	Спуски со склонов с поворотами, с торможениями. Контроль техники выполнения.	1
37.	Игры и эстафеты с применением ходов, спусков и подъемов.	1
38.	Прохождение дистанции до 4 км со средней скоростью.	1
39.	Эстафеты с техническими и тактическими элементами лыжных гонок.	1
40.	Соревнования в гонке. ВФСК (ГТО) дистанция 3 км (дев) 5 км (юн)	1
41.	Подведение итогов по лыжной подготовке.	1

6	Спортивные игры. Волейбол.	10
42.	Техника безопасности. Организация и проведение соревнований. Сочетание перемещений и приемов. Варианты подачи.	1
43.	Сочетание перемещений и приемов. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Челночный бег «Ёлочка».	1
44.	Прямой нападающий удар при встречных передачах и у сетки. Игровые задания.	1
45.	Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.	
46.	Подачи мяча. Прием снизу после подачи и передача в 3 зону.	1
47.	Контроль техники приёма и передач мяча. Игровые задания.	1
48.	Игра в три касания. Вторая передача в зоны 2 и 4, нападающий удар (применение в игре).	1
49.	Упражнения на координацию движений с мячом. Двухсторонняя игра, с учётом техники подачи.	1
50.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1
51.	Двухсторонняя игра в волейбол, с учетом технических и тактических действий игрока в команде.	1
7	Легкая атлетика	14
52.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Старты из различных исходных положений.	1
53.	Специальные и прыжковые упражнения.	1
54.	Подготовка мест занятий. Прыжок в высоту (индивидуальный разбег).	1
55.	Скоростно-силовые упражнения. Контроль техники прыжка в высоту.	1
56.	Упражнения со скакалкой. Контрольный тест – прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
57.	ВФСК (ГТО). Тест - челночный бег 3x10 м.	1
58.	Отработка прыжка по нормам ВФСК (ГТО). Тест – прыжок в длину с места.	1
59.	Отработка бега по нормам ВФСК (ГТО). Тест – бег на 30- 100 м	1
60.	Эстафетный бег. Бег на средние дистанции.	1
61.	Скоростно-силовые упражнения. Контрольный тест – бег 1000м.	1
62.	Кроссовая подготовка. Метание гранаты на дальность. 700 г. (юн) 500 г. (дев)	1
63.	Отработка бега по нормам ВФСК (ГТО). Тест – Бег на 2000 м. (дев) 3000)м. (юн)	1
64.	Отработка метание гранаты по нормам ВФСК (ГТО). Тест – метание гранаты.700 г. (юн) 500 г. (дев)	1
65.	Полоса препятствий. Определение уровня физической подготовки.	1
8	Спортивные игры. Футбол.	3
66.	Техника безопасности на занятиях. Передача, прием мяча (игра головой), остановка мяча, финты.	
67.	Повторение технических элементов футбола: ведение мяча, передача, прием мяча (игра головой), остановка мяча, финты.	1
68.	Совершенствование техники защитных действий. Игра с заданиями.	1
	ИТОГО	68 часов