

Приложение  
к содержанию разделу  
основной образовательной программы среднего общего образования,  
утвержденной приказом МБОУ Гимназия № 6 от «17» августа 2018 г. № 198-п

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура» (базовый уровень)  
для 10 - 11 класса**

Составитель: Попова Л.Б., учитель физической культуры;  
Беяева О.В., учитель физической культуры

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)

### Личностные результаты:

- 1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (гербы, флаги, гимны);
- 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;
- б) 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 физкультурной 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;

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)**

### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

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

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

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.

Индивидуально ориентированные здоровье сберегающие 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; 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.

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

#### 10 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов
	<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	<b>12ч.</b>
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивными играми. Доврачебная помощь при травмах. Оздоровительные системы физического воспитания. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Высокий и низкий старт до 40 метров.	1
2	Стартовый разгон. Бег 100 метров с высокого старта (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
3	Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
4	К.У. бег 100 метров (выполнение нормативов ГТО). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Спортивная игра - волейбол.	1
5	К.У. прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов.	1
6	Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
7	К.У. метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Спортивная игра - волейбол.	1
8	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.),20-25 (юн.) минут (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
9	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования 1км (д.), 1,5 км (юн.) (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1

10	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.),20-25(юн.) минут (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
11	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Спортивная игра- волейбол.	1
12	К.У. бег 2000м (д), 3000м (юн) (выполнение нормативов ГТО).	1
	<b>Раздел «Спортивные игры (футбол, баскетбол)»</b>	<b>15ч.</b>
13	Техника безопасности при занятиях футболом. Доврачебная помощь при травмах. Стойки, повороты, остановки и передвижения футболиста. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
14	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
15	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. Варианты остановок мяча ногой и грудью.	1
16	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
17	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
18	Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).	1
19	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Спортивная игра- футбол по основным правилам.	1
20	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Спортивная игра- футбол по основным правилам.	1
21	Спортивная игра-футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
22	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов стоек в баскетболе.	1
23	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1
24	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1

25	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	1
26	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
27	Спортивная игра- баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Развитие силовых способностей.	1
<b>Раздел «Гимнастика»</b>		<b>16ч.</b>
28	Техника безопасности при занятиях гимнастикой и спортивных игр. Доврачебная помощь при травмах. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте без предметов.	1
29	Утомление, переутомление, их признаки. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении, повороты в движении кругом.	1
30	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища в движении с предметами.	1
31	Упражнения с набивными мячами и гантелями до 8кг (юн), с обручами, палками, скакалками, большими мячами (д).	1
32	Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см(юн), сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д).	11
33	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком(юн). Кувырок вперед, назад, упор присев - перекатом назад стойка на лопатках(д).	1
34	Акробатические комбинации из ранее освоенных элементов (юн), (д).	1
35	К.У. акробатические комбинации из ранее освоенных элементов (юн), (д).	1
36	Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади (юн); толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (д).	1
37	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юн), равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (д).	1
38	К.У. комбинации из висов и упоров (юн), (д). Теоретические основы проведения банных процедур.	1

39	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юн), ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (д).	1
40	К.У. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юн), ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (д).	1
41	Индивидуально ориентированные здоровье сберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д).	1
42	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д). Полоса препятствий.	1
43	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д).	1
	<b>Раздел «Атлетическое единоборство»</b>	<b>5ч.</b>
44	Правила техники безопасности при занятиях атлетическим единоборством. Доврачебная помощь при травмах. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Закрепление всех видов страховок, приемы само страховки.	1
45	Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Полоса препятствий.	1
46	Защитные действия от ударов (блокировкой). Спортивная игра - мини-футбол.	
47	Закрепление защитных действий от ударов (блокировкой). К.У. Подтягивание.	1
48	Совершенствование изученных элементов единоборств. Упражнения в парах, овладения приемами страховки (юн). Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц (д).	1
	<b>Раздел «Лыжная подготовка»</b>	<b>16ч.</b>
49	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Доврачебная помощь при травмах. Поворот и торможение «полуплугом».	1
50	Поворот и торможение «полуплугом».	1

51	Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный.	1
52	Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный.	1
53	Освоение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыжни.	1
54	Освоение перехода с попеременных ходов на одновременные двух- и одношажный ходы.	1
55	Закрепление преодоления подъемов и препятствий на лыжах.	1
56	Закрепление преодоления подъемов и препятствий на лыжах.	1
57	Освоение тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
58	К.У. Преодоление подъёмов и препятствий.	1
59	Закрепление попеременных и одновременных ходов.	1
60	Эстафета на лыжах с передачей палок. Круговая эстафета.	1
61	Равномерное передвижение на лыжах до 5 км (д.), 6 км (юн) (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
62	Равномерное передвижение на лыжах до 5 км (д.), 6 км (юн.) (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
63	Прохождение дистанции 3 км (д.) 5км. (юн.) (выполнение нормативов ГТО).	1
64	Прохождение дистанции 3 км (д.) 5км. (юн.) (выполнение нормативов ГТО).	1
	<b>Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»</b>	<b>12ч.</b>
65	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов стоек.	
66	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	
67	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
68	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	1
69	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
70	Спортивная игра - баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Развитие силовых способностей.	1

71	Техника безопасности при занятиях волейболом. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
72	Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.	1
73	Варианты нападающего удара через сетку. Спортивная игра - волейбол.	1
74	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.	1
75	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
76	Спортивная игра - волейбол с привлечением учащихся к судейству.	1
	<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	<b>3ч.</b>
77	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Полоса препятствий.	1
78	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Национальные виды спорта (лапта, городки)	1
79	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Национальные виды спорта (русский хоккей).	
	<b>Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»</b>	<b>10ч.</b>
80	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов стоек.	1
81	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1
82	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
83	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	1
84	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
85	Техника безопасности при занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
86	Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.	1
87	Варианты нападающего удара через сетку. Спортивная игра - волейбол.	1

88	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.	1
89	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>		<b>14ч.</b>
90	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивным играм. Доврачебная помощь при травмах. Высокий и низкий старт до 40 метров.	1
91	Стартовый разгон. Бег 100 метров с высокого старта (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
92	Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
93	К.У. бег 100 метров (выполнение нормативов ГТО). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Спортивная игра - волейбол.	1
94	К.У. прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов.	1
95	Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
96	К.У. метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Спортивная игра - волейбол.	1
97	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.),20-25 (юн.) минут (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
98	Промежуточная аттестация. Тест.	1
99	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	1
100	К.У. бег 2000м (д), 3000м (юн) (выполнение нормативов ГТО).	1
101	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
102	Челночный бег 10х10 метров Эстафетный бег. Круговая эстафета.	1
<b>Итого</b>		<b>102ч.</b>

**11 класс**

№ п/п	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов
	<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	<b>12ч.</b>
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивными играми. Доврачебная помощь при травмах. Оздоровительные системы физического воспитания. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Высокий и низкий старт до 40 метров.	1
2	Стартовый разгон. Бег 100 метров с высокого старта (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
3	Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
4	К.У. бег 100 метров (выполнение нормативов ГТО). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Спортивная игра - волейбол.	1
5	К.У. прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов.	1
6	Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
7	К.У. метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Спортивная игра - волейбол.	1
8	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.),20-25 (юн.) минут (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
9	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
10	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.),20-25(юн.) минут (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
11	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Спортивная игра - волейбол.	1

12	К.У. бег 2000м (д), 3000м (юн) (выполнение нормативов ГТО).	1
	<b>Раздел «Спортивные игры (футбол, баскетбол)»</b>	<b>15ч.</b>
13	Техника безопасности при занятиях футболом. Доврачебная помощь при травмах. Стойки, повороты, остановки и передвижения футболиста. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
14	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
15	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. Варианты остановок мяча ногой и грудью.	1
16	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
17	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
18	Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).	1
19	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Спортивная игра - футбол по основным правилам.	1
20	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Спортивная игра - футбол по основным правилам.	1
21	Спортивная игра - футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
22	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов стоек в баскетболе.	1
23	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1
24	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
25	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	1
26	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1

27	Спортивная игра - баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Развитие силовых способностей.	1
	<b>Раздел «Гимнастика»</b>	<b>16ч.</b>
28	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой и спортивных игр. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте без предметов.	1
29	Утомление, переутомление, их признаки. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении, повороты в движении кругом.	1
30	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища в движении с предметами.	1
31	Упражнения с набивными мячами и гантелями до 8кг (юн), с обручами, палками, скакалками, большими мячами(д).	1
32	Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см(юн), сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д).	11
33	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком (юн). Кувырок вперед, назад, упор присев - перекатом назад стойка на лопатках(д).	1
34	Акробатические комбинации из ранее освоенных элементов (юн), (д).	1
35	К.У. акробатические комбинации из ранее освоенных элементов (юн), (д).	1
36	Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади (юн); толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (д).	1
37	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юн), равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (д).	1
38	К.У. комбинации из висов и упоров (юн), (д). Теоретические основы проведения банных процедур	1
39	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юн), ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (д).	1
40	К.У. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юн), ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (д).	1

41	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д).	1
42	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д). Полоса препятствий.	1
43	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д).	1
	<b>Раздел «Атлетическое единоборство»</b>	<b>5ч.</b>
44	Правила техники безопасности при занятиях атлетическим единоборством. Доврачебная помощь при травмах. Закрепление всех видов страховок, приемы само страховки.	1
45	Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Полоса препятствий.	1
46	Защитные действия от ударов (блокировкой). Спортивная игра - мини-футбол.	
47	Закрепление защитных действий от ударов (блокировкой). К.У. Подтягивание.	1
48	Совершенствование изученных элементов единоборств. Упражнения в парах, овладения приемами страховки(юн). Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц (д).	1
	<b>Раздел «Лыжная подготовка»</b>	<b>16ч.</b>
49	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Доврачебная помощь при травмах. Поворот и торможение «полуплугом».	1
50	Поворот и торможение «полуплугом».	1
51	Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный.	1
52	Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный.	1
53	Освоение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыжни.	1
54	Освоение перехода с попеременных ходов на одновременные двух- и одношажный ходы.	1
55	Закрепление преодоления подъемов и препятствий на лыжах.	1
56	Закрепление преодоления подъемов и препятствий на лыжах.	1
57	Освоение тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
58	К.У. Преодоление подъёмов и препятствий.	1

59	Закрепление попеременных и одновременных ходов.	1
60	Эстафета на лыжах с передачей палок. Круговая эстафета.	1
61	Равномерное передвижение на лыжах до 5 км (д.), 8 км (юн.) (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
62	Равномерное передвижение на лыжах до 5 км (д.), 8 км (юн.) (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
63	Прохождение дистанции 3 км (д.) 5км. (юн.) (выполнение нормативов ГТО).	1
64	Прохождение дистанции 3 км (д.) 5км. (юн.) (выполнение нормативов ГТО).	1
	<b>Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»</b>	<b>12ч.</b>
65	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов стоек.	
66	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	
67	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
68	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	1
69	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
70	Спортивная игра - баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Развитие силовых способностей.	1
71	Техника безопасности при занятиях волейболом. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
72	Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.	1
73	Варианты нападающего удара через сетку. Спортивная игра - волейбол.	1
74	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.	1
75	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
76	Спортивная игра - волейбол с привлечением учащихся к судейству.	1
	<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	<b>3ч.</b>

77	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Полоса препятствий.	1
78	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Национальные виды спорта (лапта, городки).	1
79	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Национальные виды спорта (русский хоккей).	
	<b>Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»</b>	<b>10ч.</b>
80	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов стоек.	1
81	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1
82	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
83	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	1
84	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
85	Техника безопасности при занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
86	Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.	1
87	Варианты нападающего удара через сетку. Спортивная игра - волейбол.	1
88	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.	1
89	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
	<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	<b>16ч.</b>
90	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивным играм. Доврачебная помощь при травмах. Высокий и низкий старт до 40 метров.	1
91	Стартовый разгон. Бег 100 метров с высокого старта (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
92	Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1

93	К.У. бег 100 метров (выполнение нормативов ГТО). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Спортивная игра - волейбол.	1
94	К.У. прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов.	1
95	Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
96	К.У. метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Спортивная игра - волейбол.	1
97	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.),20-25 (юн.) минут (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
98	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Поднимание туловища за 30сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа, челночный бег (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
99	Промежуточная аттестация. Тест.	1
100	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, подтягивание (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
101	К.У. бег 2000м (д), 3000м (юн) (выполнение нормативов ГТО). Теоретические основы плавания: на груди, спине, боку с грузом в руке.	1
102	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.), 20-25(юн.) минут (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
<b>Итого</b>		<b>102ч.</b>