

Приложение
к Основной образовательной программе
среднего общего образования Муниципального
бюджетного общеобразовательного учреждения
«Лицей № 20», утвержденной приказом № 327 от 31.08.2018 г.

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
среднее общее образование**

Разработана МО учителей физической культуры МБОУ Лицея № 20

Срок реализации программы: 10-11 классы
Общее количество часов: 207 часов

Междуреченск, 2018 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты :

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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;
- 3) 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;
- 4) 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);
- 5) развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
- 6) 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;
- 7) 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);

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

8) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Предметные результаты

Изучение учебных предметов "Физическая культура", "Экология" и "Основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры отражают:

- 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);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 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

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

.Баскетбол.

- Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек
- Ловля и передач мяча
- Техника ведения мяча
- Техника бросков мяча
- Техника перемещений, владения мячом
- Тактика игры в баскетбол

Волейбол.

- Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек
- Техника приема и передач мяча
- Техника подачи мяча
- Техника прямого нападающего удара
- Техники владения
- Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей

Футбол.

- Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек
- Удары по мячу и остановка мяча.
- Техника ведения мяча
- Техника ударов по воротам
- Индивидуальная техника защиты
- Техника перемещений, владения мячом

Гимнастика с элементами акробатики.

- Строевые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки
- Акробатические упражнения
- Висы и упоры: Мальчишки:
- Лазанье
- Опорные прыжки
- Равновесие.

Легкая атлетика.

- Техника спринтерского бега
- Техника длительного бега
- Техника прыжка в длину с разбега
- Техника прыжка в высоту
- Техника метания гранаты
- Развитие выносливости
- Развитие скоростно-силовых способностей
- Развитие скоростных и координационных способностей

Атлетическое единоборство

- Виды единоборств Виды единоборств
- Приёмы борьбы
- Захваты рук и туловища
- Стойки и передвижения в стойке Стойки и передвижения в стойке

Тематическое планирование

10 класс

Условные обозначения: КН – сдача контрольных нормативов по виду деятельности

№ п/п	Наименование разделов, темы уроков	Количество часов	Формы контроля
	Раздел № 1 Легкая атлетика	14ч.	
1.	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.	1	
2.	Совершенствование двигательных способностей. Равномерный бег 500 метров.	1	
3.	Физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Низкий старт 30-60м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
4.	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега. Бег от 100 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
5.	К.У. Бег 100 метров (выполнение нормативов ГТО). Техника прыжка в длину с разбега.	1	КН
6.	Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных положений.	1	
7.	Метание гранаты весом 500-700 г с трех беговых шагов (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1	
8.	Развитие общей выносливости. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.	1	
9.	Метание гранаты 500-700г. с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м.	1	
10.	К.У. Метание гранаты 500-700г. с полного разбега на дальность.	1	КН
11.	ОРУ на развитие общей выносливости. Равномерный бег на 800 метров (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
12.	Обучение технике передачи эстафетной палочки. Длительный бег до 10мин. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
13.	Бег 2000 метров (выполнение нормативов ГТО).	1	
14.	Круговая тренировка, эстафетный бег 4х150м.	1	
	Раздел № 2 Спортивные игры (футбол, баскетбол)	13ч.	
15.	История футбола. Правила техники безопасности. Основные приемы игры в футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	
16.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Совершенствование техники ведения мяча.	1	
17.	Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники владения мячом.	1	
18.	Совершенствование тактики игры. Двусторонняя игра в футбол.	1	
19.	Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	1	
20.	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
21.	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой.	1	
22.	К.У. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и	1	КН

	двумя руками в прыжке.		
23.	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Дальнейшее закрепление тактики игры.	1	
24.	К.У. Броски одной и двумя руками в прыжке после ведения .Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1	КН
25.	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.	1	
26.	Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра по правилам баскетбола.	1	
27.	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).	1	
	Раздел № 3 Гимнастика	15ч.	
28.	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	1	
29.	Совершенствование двигательных способностей. Кувырки вперед и назад.	1	
30.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1	
31.	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	1	
32.	Прыжки со скакалкой 1 мин. Совершенствование координационных способностей.	1	
33.	Упражнения с набивными мячами и гантелями 3-5 кг (м). Совершенствование координационных способностей.	1	
34.	К.У. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м), равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед (д)	1	КН
35.	Страховка и помощь во время занятий. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения с предметами.	1	
36.	Длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	
37.	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
38.	К.У. Акробатические соединения из 3-4 элементов	1	КН
39.	Освоение опорных прыжков: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1	
40.	Опорный прыжок: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1	
41.	Обучение подъему силой (м), кувырок вперед и назад в полу шпагат (д)	1	
42.	Лазанье по канату на скорость и заданное время (м). Лазанье по гимнастической стенке (д.)	1	
	Раздел № 4 Атлетическое единоборство	6ч.	
43.	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца.	1	
44.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1	
45.	Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.	1	
46.	Гигиена борца. Приёмы борьбы за выгодное положение. Освобождение от захватов.	1	

47.	Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры «Выталкивание из круга».	1	
48.	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки.	1	
Раздел № 5 Лыжная подготовка		16ч.	
49.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Одновременный одношажных ход. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1	
50.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный одношажных ход.	1	
51.	Виды лыжного спорта. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажных ход.	1	
52.	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажных ход.	1	
53.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Переход с переменных на одновременные ходы.	1	
54.	Переход с переменных на одновременные ходы.	1	
55.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Преодоление уклона. Торможение и поворот «плугом».	1	
56.	Преодоление уклона. Торможение и поворот «плугом».	1	
57.	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции 4,5 км (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
58.	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции 5км (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
59.	Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	
60.	Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	
61.	К.У. Прохождение дистанции 4, 5км. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Торможение и поворот «плугом».	1	КН
62.	К.У. Прохождение дистанции 5км. (выполнение нормативов ГТО). Торможение и поворот «плугом».	1	
63.	Торможение и поворот «плугом».	1	
64.	Торможение и поворот «плугом».	1	
Раздел № 6 Спортивные игры (волейбол, баскетбол)		23ч.	
65.	Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология избранной игры. Передача сверху в прыжке.	1	
66.	Передача мяча сверху в парах с перемещением.	1	
67.	Прием мяча снизу от сетки. Прием мяча с подачи.	1	
68.	Нижняя прямая подача. Передачи в три приема.	1	
69.	К.У. Прием мяча снизу от сетки. Прием мяча с подачи.	1	КН
70.	Прием мяча с подачи. Передача в зону 2 и 4	1	
71.	Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1	
72.	Подача мяча. Вторая передача в зоны 2	1	
73.	К.У. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1	КН
74.	Подача мяча. Вторая передача в зоны 4	1	
75.	Правила и организация избранной игры. Учебная игра по правилам волейбола.	1	
76.	Групповые тактические действия.	1	
77.	Приемы и элементы волейбола. Учебная игра.	1	
78.	Приёмы и элементы волейбола. Учебная игра.	1	
79.	Учебная игра с групповыми тактическими действиями.	1	
80.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Различные ведения мяча и передачи в движении. Жесты судьи.	1	

81.	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
82.	Ведение мяча без сопротивления защитника.	1	
83.	К.У. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	КН
84.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
85.	К.У. Поочерёдное ведение и передача мяча.	1	КН
86.	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).	1	
87.	Правила и организация избранной игры. Учебная игра по правилам басебола.	1	
Раздел № 7 Легкая атлетика		15ч.	
88.	Правила техники безопасности на уроках л/атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	1	
89.	Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием».	1	
90.	Поднимание туловища за 30сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
91.	Челночный бег 3х10 метров.	1	
92.	10-минутный равномерный бег (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
93.	Бег 100м. (выполнение нормативов ГТО).	1	
94.	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.	1	
95.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
96.	Техника прыжка в длину с разбега.	1	
97.	Сдача контрольных нормативов.	1	
98.	Техника метания гранаты 500-700г. с разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
99.	К.У. Метание гранаты 500-700г.с полного разбега (выполнение нормативов ГТО).	1	КН
100.	Русская народная игра «Лапта».	1	
101.	К.У. Бег 2000 метров (выполнение нормативов ГТО).	1	
102.	Подтягивание на перекладине (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Встречная эстафета.	1	
103.	Сдача контрольных нормативов.		
104.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.		
105.	Русская народная игра «Лапта». Русская народная игра «Лапта».		

Тематическое планирование

11 класс

Условные обозначения: КН – сдача контрольных нормативов по виду деятельности

№ п/п	Наименование разделов, темы уроков	Количество часов	Формы контроля
	Раздел № 1 Легкая атлетика	14ч.	
1.	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.	1	
2.	Совершенствование двигательных способностей. Равномерный бег 800 метров.	1	
3.	Физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Низкий старт 30м. Бег 100м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
4.	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Бег 100 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
5.	К.У. Бег 60 метров (выполнение нормативов ГТО). Техника прыжка в длину с разбега.	1	КН
6.	Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперед-вверх.	1	
7.	Метание гранаты весом 500-700 г с трех беговых шагов (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
8.	Развитие общей выносливости. Бег 1,2км.	1	
9.	Метание гранаты весом 500-700 г с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного на дальность.	1	
10.	Обучение технике передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1	
11.	ОРУ на развитие общей выносливости. Равномерный бег на 1000 метров (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
12.	Обучение технике передачи эстафетной палочки. Длительный бег до 10мин. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
13.	Бег 2000 метров (выполнение нормативов ГТО).	1	
14.	Круговая тренировка, эстафетный бег 4x100м.	1	
	Раздел № 2 Спортивные игры (футбол, баскетбол)	13ч.	
15.	История футбола. Правила техники безопасности. Основные приёмы игры в футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	
16.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Совершенствование техники ведения мяча.	1	
17.	Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники владения мячом.	1	
18.	Совершенствование тактики игры. Двусторонняя игра в футбол.	1	
19.	Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	1	
20.	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
21.	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой.	1	
22.	К.У. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и	1	КН

	двумя руками в прыжке.		
23.	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Дальнейшее закрепление тактики игры.	1	
24.	К.У. Броски одной и двумя руками в прыжке после ведения .Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях игроков.	1	
25.	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	
26.	Нападение быстрым прорывом .Игра по правилам баскетбола.	1	
27.	Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка).	1	
	Раздел № 3 Гимнастика	15ч.	
28.	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	1	
29.	Совершенствование двигательных способностей. Кувырки вперед и назад.	1	
30.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1	
31.	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	1	
32.	Прыжки со скакалкой 1 мин. Совершенствование координационных способностей.	1	
33.	Упражнения с набивными мячами и гантелями 3-5 кг (м). Совершенствование координационных способностей.	1	
34.	К.У. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м), равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед (д)	1	КН
35.	Страховка и помощь во время занятий. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения с предметами.	1	
36.	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	
37.	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
38.	К.У. Акробатические соединения из 3-4 элементов	1	КН
39.	Освоение опорных прыжков: Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1	
40.	Опорный прыжок: Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1	
41.	Обучение подъему силой (м), кувырок вперед и назад в полу шпагат (д)	1	
42.	Лазанье по канату на скорость и заданное время (м). Лазанье по гимнастической стенке (д.)	1	
	Раздел № 4 Атлетическое единоборство	6ч.	
43.	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца.	1	
44.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1	
45.	Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.	1	
46.	Гигиена борца. Приемы борьбы за выгодное положение. Освобождение от захватов.	1	

47.	Повторение пройденного материала по приемам единоборств.	1	
48.	Упражнения в парах, овладение приемами страховки.	1	
Раздел № 5 Лыжная подготовка		16ч.	
49.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Одновременный одношажных ход. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1	
50.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный одношажных ход.	1	
51.	Виды лыжного спорта. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажных ход.	1	
52.	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажных ход.	1	
53.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Переход с переменных на одновременные ходы.	1	
54.	Переход с переменных на одновременные ходы.	1	
55.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Преодоление уклона. Торможение и поворот «плугом».	1	
56.	Преодоление уклона. Торможение и поворот «плугом».	1	
57.	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 5км (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
58.	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 5км (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
59.	Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	1	
60.	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	
61.	Прохождение дистанции 5км. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Торможение и поворот «плугом».	1	
62.	К.У. Прохождение дистанции 3, 5км. (выполнение нормативов ГТО). Торможение и поворот «плугом».	1	КН
63.	Торможение и поворот «плугом».	1	
64.	Торможение и поворот «плугом».	1	
Раздел № 6 Спортивные игры (волейбол, баскетбол)		23ч.	
65.	Техника безопасности на уроках волейбола. Жесты судьи. Передача сверху в прыжке.	1	
66.	Передача мяча сверху в парах с перемещением.	1	
67.	Прием мяча снизу от сетки. Прием мяча с подачи.	1	
68.	Нижняя прямая подача. Передачи в три приема.	1	
69.	К.У. Прием мяча снизу от сетки. Прием мяча с подачи.	1	КН
70.	Прием мяча с подачи. Передача в зону 2 и 4	1	
71.	Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1	
72.	Подача мяча. Вторая передача в зоны 2	1	
73.	К.У. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1	КН
74.	Подача мяча. Вторая передача в зоны 4	1	
75.	Правила и организация избранной игры. Учебная игра по правилам волейбола.	1	
76.	Групповые тактические действия.	1	
77.	К. У. Приемы и элементы волейбола. Учебная игра.	1	КН
78.	Приемы и элементы волейбола. Учебная игра.	1	
79.	Учебная игра с групповыми тактическими действиями.	1	
80.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Различные ведения мяча и	1	

	передачи в движении. Терминология избранной игры.		
81.	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
82.	Ведение мяча без сопротивления защитника.	1	
83.	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
84.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
85.	К.У. Поочередное ведение и передача мяча.	1	КН
86.	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).	1	
87.	Правила и организация избранной игры. Учебная игра по правилам баскетбола.	1	
	Раздел № 7 Легкая атлетика	15ч.	
88.	Правила техники безопасности на уроках л/атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	1	
89.	Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием».	1	
90.	Поднимание туловища за 1 мин., сгибание разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
91.	Челночный бег 3х10 метров.	1	
92.	10-минутный равномерный бег (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
93.	К.У. Бег 100м. (выполнение нормативов ГТО).	1	КН
94.	Бег 60м. Челночный бег 3х10м.	1	
95.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
96.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	
97.	Сдача контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов.	1	
98.	Метание гранаты 500-700г. с разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
99.	Русская народная игра «Лапта».	1	
100.	Сдача контрольных нормативов.	1	
101.	Бег 2000 метров (выполнение нормативов ГТО).	1	
102.	Подтягивание на перекладине (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Встречная эстафета.	1	