

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Средней школы № 19  
С.А. Рязанцева  
Приказ от 31.08.2017г. № 361



ОМС «Управление образования города Каменска-Уральского»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 19»

Рабочая программа по предмету:  
Физическая культура 10 – 11 класс

## **Пояснительная записка**

Программа составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования (Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 31.01.2012))
2. Примерной программы по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый уровень).

### **Обязательный минимум содержания основных образовательных программ**

#### **Физическая культура и основы здорового образа 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.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

(С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона).

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); (Абзац в редакции, введенной в действие [приказом Минобрнауки России от 23 июня 2015 года N 609.](#))

Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

#### **Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы

препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

### **Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

Знать и понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. (Абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 10 ноября 2011 года N 2643](#))

### **Тематическое планирование по физической культуре 10 класс.**

№	Тема урока	Кол-во часов
<b>I четверть</b>		
1.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Высокий и низкий старт до 40м.	1
2	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Стартовый разгон. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
3	Стартовый разгон. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 30 м. на результат.	1
4	Высокий старт. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1

5	Высокий старт. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1
6	Современные оздоровительные системы физического воспитания. Эстафетный бег. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе).	1
7	Эстафеты. Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе 15-20 мин.	1
8	Бег 100м. на результат. Метание гранаты на дальность. <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
9	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Бег 300м на результат.	1
10	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Прыжки в длину с места.	1
11	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 1000 м. на результат.	1
12	Техника метания гранаты. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1
13	Метание гранаты на дальность. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1
<b>Баскетбол</b>		
14	Техника ведения мяча с изменением направления и бросков по кольцу после ведения и передачи. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
15	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
16	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
17	Учить тактическим действиям в защите и нападении. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
18	Техника бросков. Броски с отскоком от щита. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1
19	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. Дистанционные броски. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
20	Техника перемещений, владение мячом. Комбинации в защите и нападении. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
21	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
22	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
23	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
24	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подведение итогов 1 четверти	1

25	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1
26	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1
<b>II четверть. Гимнастика с элементами акробатики и единоборств.</b>		
27	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1
28	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	1
29	Акробатическая комбинация. <b>Физическая культура и основы здорового образа жизни.</b> Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной пространственной точностью.	1
30	Акробатическая комбинация. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой.	1
31	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д).	1
32	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1
33	Упражнения на брусьях. Аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
34	<b>Прикладная физическая подготовка.</b> Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1
35	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	1
36	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1
37	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д).	1
38	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разным ритмом, темпом. Упражнения на перекладине (м) и бревне (д).	1
39	Упражнения в равновесии (д). Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1
40	Лазанье по двум канатам. Полосы препятствий.	1
41	Опорный прыжок. Страховка. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
42	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	1

43	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной, траекторией. Опорный прыжок	1
44	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	1
<b>Волейбол</b>		
45	Техника передвижений в волейболе. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1
46	Прием мяча снизу, передачи сверху в парах. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1
47	Оздоровительные системы физического воспитания. Прием мяча снизу, передачи сверху в парах.	1
48	Нападающий удар через сетку. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1
<b>III четверть. Лыжная подготовка</b>		
49	Правила ТБ при занятиях лыжным спортом. 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.	1
50	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. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах Техника попеременного двухшажного хода.	1
51	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. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах Техника попеременного двухшажного хода.	1
52	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах Техника лыжных ходов и переход с одного хода на другой.	1
53	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
54	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
55	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника спусков и подъемов с торможениями и поворотами.	1
56	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
57	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
58	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переменная тренировка до 3км. с тремя ускорениями по 200 м.	1
59	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 4 км.	1
60	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 4 км.	1
61	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	1

	Техника спусков и подъемов с торможениями и поворотами.	
62-63	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника переходов с одного хода на другой.	1
64	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника переходов с одного хода на другой.	1
65	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Бег на лыжах 3 км.(девушки), 5 км.(юноши).	1
66	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Бег на лыжах 3 км.(девушки), 5 км.(юноши).	1
67	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Преодоление препятствий перешагиванием и перепрыгиванием.	1
68-69	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника спусков и подъемов с торможениями и поворотами.	1
70	Сдача техники ходов задолжниками. Подготовка к соревновательной деятельности.	1
71	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах Техника спусков и подъемов с торможениями и поворотами	1
72	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах Техника спусков и подъемов с торможениями и поворотами	1
<b>Волейбол</b>		
73	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Совершенствование техники передач мяча сверху, приемов снизу.	1
74	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Верхняя подача. Нападающий удар.	1
75	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Верхняя подача. Нападающий удар.	1
76	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Варианты блокирования нападающих ударов. Плавание: специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	1
77	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	1
78	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе).	1
79	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. Плавание: биомеханические особенности техники плавания.	1
<b>IV четверть. Волейбол</b>		
80	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Варианты техники приема и передач мяча	1
81	Варианты подач в волейболе. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.	1
82	Варианты нападающего удара через сетку Индивидуально-	1

	ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.	
83-84	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
85	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. (видео урок).	1
	<b>Баскетбол</b>	
86	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1
87	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1
88	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1
89	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
90	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
91	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
	<b>Легкая атлетика</b>	
92	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега.	1
93	Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега.	1
94	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега.	1
95	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
96	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Прыжки в длину с места.	1
97	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
98	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Бег 300 м. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе).	1
99	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 30 м. на результат. Метание гранаты. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе).	1
100	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 100 м. на результат. Метание гранаты.	1
101	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 1000м. на результат.	1
102	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Метание гранаты на результат.	1



103	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши) на результат.	1
104	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Полосы препятствий.	1
105	Полосы препятствий. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе).	1

### Тематическое планирование по физической культуре 11 класс.

№	Тема урока	Кол-во часов
<b>1 четверть Лёгкая атлетика</b>		
1.	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Медленный бег до 4 мин.	1
2	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 30 м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
3	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
4	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Бег до 7 мин.	1
5	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Бег на 100 м. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1
6	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.	1
7	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Бег 300 м. на результат. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе).	1
8	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Техника метания гранаты на дальность с разбега.	1
9	Полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.	1
10	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе).	1
11	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 1000 метров на результат.	1
12	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Техника метания гранаты.	1
13	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Метание гранаты на дальность.	1
<b>Баскетбол</b>		
14	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
15	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ведения без	1

	сопротивления и с сопротивлением защитника	
16	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
17	Подготовка к соревновательной деятельности. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1
18	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
19	Учебная игра в баскетбол. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1
20	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
21	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника.	1
22	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Подготовка к соревновательной деятельности.	1
23	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
24	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
25	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1
26	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
<b>II ЧЕТВЕРТЬ. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ</b>		
27	ТБ на занятиях гимнастикой. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1
28	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д).	1
29	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	1
30	Страховка. Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	1
31	Упражнения в равновесии (д); Прикладная физическая подготовка. приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. (м)	1
32	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной пространственной точностью. Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	1
33	Аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1
34	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Страховка. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов	1

	испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	
35	Лазанье по двум канатам. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	1
36	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Упражнения на перекладине, брусьях.	1
37	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату.	1
38	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1
39	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разным ритмом, темпом. Упражнения на перекладине, брусьях.	1
40	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д). Полосы препятствий.	1
41	Упражнения в равновесии (д). Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. (м) Опорный прыжок.	1
42	Упражнения в равновесии (д). Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. (м)	1
43	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной, траекторией. Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях.	1
44	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
45	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1
46	Прием мяча отраженного от сетки. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1
47	Оздоровительные системы физического воспитания. Варианты техники приема и передач мяча.	1
48	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Варианты нападающего удара через сетку.	1
49	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе).	1
<b>III ЧЕТВЕРТЬ. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.</b>		
50	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к соревновательной деятельности.	1
51	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к соревновательной деятельности.	1
52	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1
53	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	1
54	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	1

55	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
56	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Торможение и поворот упором.	1
57	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Торможение и поворот упором.	1
58	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Повороты переступанием в движении	1
59	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника конькового хода. Эстафеты.	1
60	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника конькового хода. Эстафеты.	1
61	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. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
62	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.	1
63	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника конькового хода. Эстафеты.	1
64	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Элементы тактики лыжных ходов.	1
65	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
66	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
67	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 3км (д); 5км (ю).	1
68	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Преодоление подъемов и препятствий	1
69	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Преодоление подъемов и препятствий	1
70	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Преодоление подъемов и препятствий.	1
71	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
72	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
73	Преодоление подъемов и препятствий. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в поддержании репродуктивной функции.	1
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>		
74	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
75	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Нападающий удар при встречных передачах.	1

76	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Верхняя и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем.	1
77	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Нападающий удар по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.	1
78	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем). Страховка. Плавание: способы плавания.	1
79	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Плавание: доврачебная помощь пострадавшему.	1
80	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1
81	Варианты техники приема и передач мяча. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1
<b>IV четверть. Волейбол.</b>		
82	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Варианты подач.	1
83	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Варианты нападающего удара через сетку	1
84	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. (видеоурок).	
<b>Баскетбол.</b>		
85	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
86	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
87	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
88	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1
89	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
90	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
<b>Легкая атлетика</b>		
91	Техника безопасности во время занятий л/а. Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
92	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега.	1
93	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега. Плавание: техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.	1

94	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Стартовый разгон с преследованием. Переменный бег до 4 мин.	1
95	Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции.	1
96	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин.	1
97	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1
98	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 30 м. на результат. Метание гранаты. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе).	1
99	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 100 м. на результат. Метание гранаты.	1
100	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 1000 м на результат.	1
101	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Учёт техники метания гранаты.	1
102	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 3000 и 2000 м.	1
103	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Развитие силовых способностей и прыгучести	1
104	Полосы препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1
105	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1