

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Ключиковская средняя общеобразовательная школа»

Введено в действие
Приказом № 212
от 01.09.2020 г.

Рабочая программа

Инвариантная часть (федеральный компонент)

Наименование учебного предмета (курса): Физическая культура

Класс: 11

Уровень общего образования: среднее общее образование

Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

Разработчик: Кочина С.А.,
учитель физической культуры, 1
кв.к.

Пояснительная записка

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- Задачи физического воспитания обучающихся 10–11 классов направлены:
 - на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
 - на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
 - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
 - на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
 - на углубленное представление об основных видах спорта;
 - на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
 - на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных организаций в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе. Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

Успеваемость обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценка за четверть и полугодие выводится на

основании текущих отметок, при этом преимущественное значение имеют оценки за освоение законченных тем программ. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и полугодовых отметок.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Для реализации программного содержания в учебной деятельности можно использовать учебник: Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха-9-е изд. М.: Просвещение, 2014.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

В третьей четверти уроки лыжной подготовки при низкой температуре в целях охраны здоровья обучающихся проводятся спортивные игры «Волейбол» в спортивной зале.

Важной особенностью образовательной деятельности в средней школе является оценивание обучающихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы обучающийся сдает дифференцированный зачет.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса ГТО, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта. По согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения физической культуры на базовом уровне выпускник должен:
знать/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.

Содержание учебного предмета

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 выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); 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.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующие тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гандбол.

10–11 классы. Терминология гандбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях гандболом. Организация и проведение соревнований.

1.8. Гимнастика с элементами акробатики.

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.9 Легкая атлетика.

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Плавание.

10–11 классы. Плавательные упражнения. Техника движений рук, ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине, плавание на боку с грузом в руке. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–

	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ п/п	дата	Тема урока	примечания
I.		Легкая атлетика (15 часов)	
1		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению нормативов ГТО. Техника безопасности по легкой атлетике.	
2		Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	
3		Бег на короткие дистанции. Совершенствование спринтерского бега, с последующим ускорением до 40м.	
4		Бег на короткие дистанции 30, 100 м.	
5		Бег в равномерном и попеременном темпе	
6		Бег в равномерном и переменном темпе. Игра в футбол.	
7		Бег на длинные дистанции контроль: Бег 1000м.	
8.		Бег с препятствиями. Прыжки в длину с места.	
9.		Эстафетный бег. Контроль: Прыжки в длину с места.	
10.		Бег на длинные дистанции. Бег 2000 м (девочки), 3000 м (мальчики)	
11.		Прыжки в высоту. Метание гранаты.	
12.		Прыжки в высоту. Метание гранаты.	
13.		Прыжки в высоту.	
14.		Метание гранаты. Контроль: Метание малого мяча на дальность с разбега.	
15.		Кросс по пересеченной местности.	
II.		Спортивные игры (баскетбол) (10 часов)	
16.		Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Техника безопасности на уроках баскетбола.	
17		Броски мяча в корзину. Техничко-тактические действия в защите.	
18		Броски мяча в корзину. Техничко-тактические действия в защите. Контроль	
19		Броски мяча в корзину. Техничко-тактические действия в защите. Учебная игра.	
20.		Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски в	

		кольцо.	
21.		Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо. Учебная игра	
22.		Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо Штрафной бросок в кольцо от груди двумя руками. Учебная игра.	
23.		Комбинация из освоенных элементов техники Техничко-тактические действия в нападении. Штрафные броски. Учебная игра.	
24.		Техничко-тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол.	
25.		Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении.	
(футбол 3 часа)			
26.		Передвижения, остановки, повороты и стойки.	
27.		Удары по мячу. Учебная игра.	
28.		Ведение мяча, тактика игры. Значение терминологии игры в футбол.	
III.	Единоборства (3 часа)		
29.		Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	
30.		Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.	
31.		Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	
IV.	Гимнастика (11 часов)		
32.		Оздоровительные системы физического воспитания. Техника безопасности на уроках гимнастики.	
33.		Акробатические элементы. Длинные кувырки вперед через препятствие.	
34.		Стойка на руках (юноши), стойка на лопатках (девочки) оценить	
35.		Акробатическая комбинация.	
36.		Акробатическая комбинация. Наклон вперед с прямыми ногами.	
37.		Акробатическая комбинация.	
38.		Акробатическая комбинация. Прыжки со скакалкой за 1 мин.	
39.		Контроль: Акробатическая комбинация.	
40.		Висы и упоры. Опорные прыжки.	
41.		Вис согнувшись, вис прогнувшись.	
42.		Контроль: опорные прыжки: прыжок с разбега, конь в ширину (девочки); прыжок ноги врозь через гимнастического коня в длину (мальчики).	
43.		Передвижения по напольному гимнастическому бревну, лазание по канату.	

44.	Передвижение на гимнастическом бревне (девочки), лазанье по канату в два приема (мальчики).	
45.	Передвижение на гимнастическом бревне (девочки), лазанье по канату	
46.	Контроль: Передвижение на гимнастическом бревне (девочки), лазанье по канату.	
47.	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.	
48.	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.	
49.	Общие прикладные упражнения	
V.	Лыжная подготовка (18 часов)	
50.	История физической культуры и лыжных гонок. Техника безопасности по лыжной подготовке.	
51.	Подборка инвентаря.	
52.	Техника лыжных ходов.	
53.	Техника лыжных ходов. Двухшажный попеременный ход.	
54.	Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с одного хода на другой.	
55.	Переход с одного хода на другой.	
56.	Повороты упором	
57.	Контроль: Повороты упором.	
58.	Торможение «плугом»	
59.	Контроль: Торможение «плугом»	
60.	Преодоление подъёмов и препятствий, прохождение дистанции до 5 км.	
61.	Преодоление подъёмов и препятствий.	
62.	Преодоление подъёмов и препятствий, прохождение дистанции до 5 км (девушки), 6 км (юноши).	
63.	Спуски в низкой стойке.	
64.	Спуски в низкой стойке.	
65.	Спуски в низкой стойке с поворотом «упором».	
66.	Спуски в низкой стойке с поворотом «упором».	
67.	Прохождение учебной дистанции на время 3 км	
68.	Прохождение учебной дистанции на время 3 км	
VI.	Спортивные игры (волейбол) (10 часов)	
69.	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии. Техника безопасности на уроках волейбола.	
70.	Передачи мяча после перемещения верхняя, нижняя.	
71.	Нападающие удары. Блокирование.	
72.	Игра в волейбол.	
73.	Прямая верхняя подача. Тактические действия в игре в волейбол.	
74.	Игра в волейбол. Защитные действия игроков	
75.	Контроль: прямая верхняя подача.	

76.		Технико-тактические действия игроков в защите и нападении.	
77.		Игра в волейбол	
78.		Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу	
VII.	Спортивная игра (баскетбол) (10 часов)		
79.		Техника безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование элементов техники перемещений	
80.		Ловля и передача мяча.	
81.		Ловля и передача мяча.	
82.		Передачи мяча в парах от плеча, от груди, из-за головы, с отскоком.	
83.		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	
84.		Тактика свободного нападения.	
85.		Ведение мяча. Тактика свободного нападения.	
86.		Броски после ведения, после ловли, в прыжке.	
87.		Игра и игровые задания	
88.		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол.	
	Спортивные игры (гандбол) (1 час)		
89.		Правила игры в гандбол Технические приёмы и командно-тактических действий в спортивных играх.	
VIII	Легкая атлетика (13 часов)		
90.		История физической культуры и легкой атлетики. Техника безопасности по легкой атлетике.	
91.		Бег на короткие дистанции.	
92.		Бег на короткие дистанции 30, 100 м.	
93.		Совершенствование техники бега на короткое дистанции. Контроль: Бег 100 м.	
94.		Бег в равномерном и переменном темпе	
95.		Бег на длинные дистанции. Бег 1000 м.	
96.		Бег с препятствиями. Прыжки в длину с места.	
97.		Эстафетный бег. Контроль: Прыжки в длину с места .	
98.		Техника бега на длинные дистанции. Бег 2000 м (дев.), 3000 м (мальчики).	
99.		Прыжки в длину с разбега, метание гранаты.	
100.		Прыжки в длину с разбега. Игра в футбол .	
101.		Метание гранаты. Игра в футбол.	
102.		Оздоровительные ходьба и бег. Бег в медленном темпе 6 мин.	
IX.	Плавание (3 часа)		
103.		Беседа. «Правила техники безопасности на занятиях плаванием». Сухое плавание на груди	
104.		Сухое плавание на спине Доврачебная помощь	

		пострадавшему. Развитие выносливости.	
105.		Сухое плавание на боку с грузом в руке	

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ п/п	дата	Тема урока	Примечание
I. Легкая атлетика. (15 часов)			
1		Современные оздоровительные системы физического воспитания. Техника безопасности по легкой атлетике.	
2.		Бег на короткие дистанции.	
3.		Бег на короткие дистанции.	
4.		Бег на короткие дистанции.	
5.		Бег на средние дистанции.	
6.		Бег на средние дистанции.	
7.		Бег на длинные дистанции.	
8.		Бег с препятствиями.	
9.		Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	
10.		Бег на длинные дистанции.	
11.		Прыжки в высоту. Метание гранаты.	
12.		Прыжки в высоту. Метание гранаты.	
13.		Прыжки в высоту.	
14.		Метание гранаты.	
15.		Оздоровительные ходьба и бег.	
II. Спортивные игры (баскетбол) (13 часов)			
16.		Основы законодательства РФ в области физической культуры и спорта. Техника безопасности на уроках баскетбола.	
17.		Броски мяча в корзину. Техничко-тактические действия в защите.	
18.		Броски мяча в корзину. Техничко-тактические действия в защите. Учебная игра.	
19.		Броски мяча в корзину. Техничко-тактические действия в защите. Контроль	
20.		Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо.	
21.		Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо.	
22.		Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо. Учебная игра.	
23.		Комбинация из освоенных элементов техники Техничко-тактические действия в нападении. Штрафные броски. Учебная игра.	
24.		Техничко-тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол.	

25.		Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении.	
Футбол (3 часа)			
26.		Передвижения, остановки, повороты и стойки.	
27.		Удары по мячу. Развитие координации. Учебная игра.	
28.		Ведение мяча, тактика игры. Значение терминологии игры в футбол.	
III. Единоборства. (3 часа)			
29.		Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Развитие скоростно-силовых качеств.	
30.		Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	
31.		Правила соревнований по одному из видов единоборств.	
IV. Гимнастика (19 часов)			
32.		Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Техника безопасности на уроках гимнастики	
33.		Акробатические элементы	
34.		Контроль: Акробатические элементы	
35.		Ритмическая гимнастика.	
36.		Ритмическая гимнастика. Развитие координации.	
37.		Аэробика Техника безопасности по аэробике.	
38.		Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Развитие силы.	
39.		Атлетическая гимнастика. Техника безопасности	
40.		Комплекс упражнений на тренажерах, на группы мышц плечевого пояса, спины, ног.	
41.		Упражнения с отягощениями, на пресс.	
42.		Развитие силы. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением.	
43.		Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением.	
44.		Висы и упоры. Опорный прыжок, лазание по канату.	
45.		Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на низкой перекладине. Прыжок через гимнастического козла «согнув ноги», «ноги врозь». Развитие силы.	
46.		Висы и упоры. Контроль: опорный прыжок.	
47.		Висы и упоры. Лазание по канату в два приема, без помощи ног. Контроль: лазание по канату.	
48.		Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Национальная игра.	

49.		Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.	
50.		Комплекс упражнений для устранения искривления позвоночника. Учебная игра «Лапта». Развитие координации и гибкости.	
V.	Лыжная подготовка (18 часов)		
51.		Особенности соревновательной деятельности. Техника безопасности по лыжной подготовке.	
52.		Подборка инвентаря.	
53.		Передвижения на лыжах. Совершенствование техники основных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Повороты «упором».	
54.		Совершенствование техники основных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой.	
55.		Совершенствование техники основных лыжных ходов, повороты «упором»	
56.		Совершенствование техники лыжных ходов, повороты переступанием.	
57.		Совершенствование техники основных лыжных ходов, повороты переступанием, торможение «плугом».	
58.		Совершенствование техники основных лыжных ходов, прохождение 3км. – д., 5 км. – м.	
59.		Контроль: 3км. – д., 5 км. – м.	
60.		Элементы тактики лыжных гонок. Техника спуска со склона.	
61.		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	
62.		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	
63.		Элементы тактики лыжных гонок. Спуски в низкой стойке	
64.		Спуски в средней и низкой стойке.	
65.		Спуски в средней и низкой стойке.	
66.		Спуски в средней стойке с поворотом (влево, в право) «упором».	
67.		Спуски в средней стойке с поворотом (влево, в право) «упором».	
68.		Прохождение дистанции до 5км (девушки) и до 8 км (юноши).	
VI.	Спортивные игры (волейбол) (10 часов)		
69.		Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Техника безопасности на уроках волейбола.	
70.		Передачи мяча после перемещения верхняя, нижняя.	
71.		Нападающие удары. Блокирование.	

72.		Нападающие удары. Блокирование. Развитие координации.	
73.		Тактические действия. Поддачи мяча. Игра в волейбол.	
74.		Упражнения с мячом: прямая верхняя подача. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча.	
75.		Игра в волейбол. Контроль: прямая верхняя подача.	
76.		Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол.	
77.		Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол.	
78.		Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу.	
VII.	Спортивная игра (мини-футбол) (3 часа)		
79.		Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Техника безопасности на уроках мини-футбола.	
80.		Передвижения и остановки.	
81.		Удары по мячу. Учебная игра в мини-футбол.	
	Спортивная игра (гандбол) (1 час)		
82.		Правила игры в гандбол. Техника безопасности на уроках игры в гандбол.	
VIII	Легкая атлетика (14 часов)		
83.		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнения нормативов ГТО. Техника безопасности по легкой атлетике.	
84.		Бег на короткие дистанции Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
85.		Бег 100 м. Низкий старт с последующим ускорением до 40 м.	
86.		Бег на короткие дистанции 30, 100 м. Совершенствование спринтерского бега.	
87.		Бег 18-20 мин. в равномерном и переменном темпе	
88.		Бег 20-25мин. в равномерном и переменном темпе	
89.		Бег на длинные дистанции. Бег 1000 м. Подтягивание – м. - на высокой перекладине, д. - на низкой	
90.		Бег с препятствиями. Прыжки в длину с места.	
91.		Эстафетный бег. Контроль: прыжки в длину с места.	
92.		Техника бега на длинные дистанции. Бег 2000 м (девочки), 3000 м (мальчики)	
93.		Прыжки в длину с разбега, метание гранаты.	
94.		Прыжки в длину с разбега, метание гранаты.	
95.		Контроль: прыжки в длину с разбега. Игра в футбол	
96.		Контроль: метание гранаты. Игра в футбол	
IX.	Прикладная физическая подготовка. (5 часов)		
97.		Челночный бег 3x10. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	

98.		Полоса препятствий. Проползание под установленными ориентирами.	
99.		Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Развитие скоростно-силовых качеств	
100.		Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Развитие скоростно-силовых качеств	
101.		Передвижение по скамейке с грузом на плечах. Метание гранаты в цель.	
X.	Плавание (4 часа)		
102.		Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Сухое плавание на груди	
103.		Сухое плавание на спине. Развитие выносливости.	
104.		Сухое плавание на боку с грузом в руке	
105.		Упражнения на дыхание при плавании. Доврачебная помощь пострадавшему.	