

ПРИЛОЖЕНИЕ

к основной образовательной программе
основного общего образования «МБОУ НГО «СОШ
№ 10»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 57-од

«31» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

уровень общего образования (класс): основное общее образование (10-11)

Составитель: Планерский Анатолий Викторович
учитель физической культуры.

п. Лобва, 2020г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Содержание программы **Требования к знаниям.**

Правила безопасного поведения на занятиях. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни юноши и девушки. Основы методики занятий одним из "пожизненных" видов спорта (оздоровительный бег, аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, гиревой спорт и другие). Правила индивидуализации физических нагрузок при самостоятельных занятиях. Индивидуальные показатели нормального телосложения подростков. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Гигиенические требования к занятиям юношей и девушек. Предварительный, этапный, текущий самоконтроль. Содержание и методика самоконтроля. Правила судейства соревнований по одному из видов спорта, одной из спортивных игр. Оказание доврачебной помощи при травмах.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

История Олимпийского движения, яркие успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Значение занятий физической культурой для жизнедеятельности современного человека. Формы занятий физической культурой в режиме учебного дня и в условиях активного отдыха.

Представление о культуре здоровья и соблюдение правил здорового образа жизни. Условия сохранения здоровья. Взаимосвязь здоровья и образа жизни.

Понятия: двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение движениям и развитию физических качеств (общие представления). Формы организации занятий физической подготовкой, структура занятий, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.

Правила организации и проведения пеших туристических походов, соблюдение санитарных и экологических требований.

Правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

Развития спортивного плавания России и за рубежом.

Правила поведения в бассейне (меры безопасности, гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний, основы техники плавания и методики тренировки).

Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т. п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелазанья, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным 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, с места, передвижениях на лыжах, плавании.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе).

Общая и прикладная физическая подготовка.

Упражнения на развитие физических качеств:

- силы (по методу чередования предельных и не предельных отягощений);
- быстроты (по методу повторно-интервального выполнения упражнений);
- выносливости (по методу непрерывно-вариативного выполнения упражнений);
- гибкости (по методу последовательного чередования активных и пассивных упражнений);
- координации (по методу чередования статического и динамического равновесия).

Физические упражнения обще прикладной направленности: передвижение ходьбой и бегом с грузом на плечах на возвышенной и ограниченной площади опоры, вверх и вниз по наклонной плоскости; разнообразные броски и ловля набивного мяча, стоя на месте и с продвижением; разнообразные прыжки в длину и высоту с места и разбега через препятствия. Упражнения специально-прикладной (допризывной) физической подготовки (юноши): полосы препятствий, включающие в себя лазание, перелазание, проползание. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине и боком.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика.

Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт, с опорой на одну руку; низкий с последующим ускорением. Бег; «спринтерский», «эстафетный». Прыжки в длину с места (контроль). Девушки: бег 60, 100, 1500 и до 3000 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО

Юноши: бег 100, 1500 и до 5000 м; финиш в беге на различные дистанции; Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» в высоту с разбега способом «перешагивание»). Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), 500г(д) дальность с разбега, по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники бега в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе бмин. Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег в равномерном и переменном темпе без остановок. Совершенствование техники бега с препятствиями. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре, боку с грузом в руке Бег в гору. Бег – 3000 м, на время. Бег – 2000м., на время. Подготовка к сдаче нормативов ГТО

Упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазания и перелазания, передвижения на руках в висе и упоре. Туристский поход с проверкой туристских навыков

Гимнастика с элементами акробатики.

Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Составление комплекса упражнений. Прыжки через скакалку за 60с. Соединение акробатических элементов. Девушки: 2-3 кувырка вперед слитно. Перекатом назад стойка на лопатках. Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения, стоя, лежа. Сед углом. « Колес».

Юноши; Соединение акробатических элементов 2-3 кувырка вперед слитно: Стойка на руках Стойка на голове силой. Кувырок назад. «Рондат».

Пресс за 60с. Подготовка к сдаче нормативов ГТО

Опорный прыжок. Лазание по канату. Подтягивания на перекладине из положения, лежа (девушки), из вися (юноши). Подготовка к сдаче нормативов ГТО

Лыжная подготовка

Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы по пологому склону разнообразными способами («получелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне. Преодоление препятствий (при передвижении и спуске).

Прохождение тренировочных дистанций с разной скоростью и использованием разных способов передвижения на лыжах. Бег на лыжах на 3 км (мин, сек.) ,на 5 км (мин., сек.) на время. Подготовка к сдаче нормативов ГТО

Баскетбол.

Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным играм. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Ведение мяча правой, левой с изменением высоты отскока. Гигиенические требования во время занятий. Ловля мяча от щита. Формы занятий физическими упражнениями. Штрафной бросок по кольцу. Броски по кольцу в прыжке. Ведение мяча с изменением скорости бега. Ведение мяча с броском по кольцу. Учебная игра 3х3. Тактические действия в защите. Учебная игра 5х5. Понятие - физическая нагрузка. Тактические действия в нападении. Броски из-за 6 метровой зоны. Бросок мяча по кольцу с бокового разбега. Бросок мяча из-под щита. Учебная игра 5х5 с судейством. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным играм. Причины избыточного веса человека Зоны в волейболе. Верхняя прямая подача. Нижняя подача. Передача сверху в прыжке. Учебная игра 6х6. Техника приема и игры в защите. Техника командной игры в защите. Нападающий удар. Зонная подача-учет. Учебные игры с судейством. Приемы мяча после подач. Нижняя передача. Приемы мяча после подач. Верхняя передача. Поддачи в зоны. Прием подач с последующей передачей. Терминология волейбола. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гандбол:

Терминология гандбола. Подбор и выполнение различных вариантов комплексов упражнений специальной подготовки для совершенствования технико-тактических действий игры в гандбол в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся. Совершенствование тактики игры в гандбол: тактика нападения; тактика защиты; тактика вратаря

Плавание

Поворот при плавании кролем на спине. Кроль на спине (согласование движения рук, ног и дыхания). Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания. Упражнения специальной физической и технической подготовки

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Плавание на 50 м (мин., сек).

**Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения
учебного предмета «Физическая культура»
Требования к уровню подготовки учащихся**

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 10 - 11 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное - конкретное” и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты

характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.

Это: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты

характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых

видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Распределение учебного времени по физической культуре (10- 11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		10-11
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	32
3	Гимнастика с элементами акробатики	16
4	Лыжная подготовка	18
5	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, гандбол)	39
6	Плавание	2
	Итого	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 - 11 КЛАССЫ

№	Тема урока	Кол-во часов
	1 четверть-24 ч.	
	<i>Легкая атлетика (10 ч.)</i>	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Стартовый разгон. Низкий старт. Бег 60м	1
2	Бег 100 м с низкого старта, финиширование.	1
3	Бег на выносливость 6мин. Эстафетный бег.	1
4	Бег 100 м на результат Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
5	Бег на 1500и 2000м Метание мяча на дальность 500ги 700г.	1

6	Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
7	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1
8	Метание мяча на результат. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
9	Бег 2000 м и 3000м на результат. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
10	Бег 5000м без учёта времени. Эстафетный бег.4*300м.	1
	Кроссовая подготовка(5ч.)	
11	Совершенствование техники бега с препятствиями. Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе20-25 мин.	1
12-13	Бег – 3000 м, на время. Бег – 2000м., на время. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	2
14	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре, боку с грузом в руке Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
15	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазания и перелазания, передвижения на руках в висе и упоре.	1
	Баскетбол (3ч.)	
16	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра.	1
17	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	1
18	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра	1
	Волейбол (3ч.)	
19	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
20	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	
21	Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.	1
	Гандбол (3ч.)	1
22	Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение –передача, ловля – ускорение – передача, ведение – ускорение – бросок по воротам, ловля – обманные действия – бросок по воротам, остановка –ускорение – передачаОбманные действия (ускорения, развороты, оббеганные и т.п.) без мяча и с мячом.	1
23	Жонглирование в парах и тройках мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой. 7-метровый штрафной бросок(пенальти	1
24	Ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, введение мяча в игру броском одной рукой.	
	2 четверть-24 ч	
	Гимнастика (16 ч.)	
25	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения на силовую подготовку.	1
26	Подтягивания в висе на результат Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
27 - 28	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). Оценка техники опорного прыжка	2
29-30	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).	2
31-32	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). Стойка на голове (м). Стойка на руках.	2

33	Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад «мост из положения стоя»(д.)	1
34	Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
35	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.) Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
36	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
37	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.	1
38-39	Учить лазанию по канату в два приема. Общая физическая подготовка	2
40	Развитие скоростно-силовых качеств Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз)	
	Баскетбол (4ч.)	
41	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным играм. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Учебная игра. Развитие нравственных и волевых качеств. Ведение мяча правой, левой с изменением высоты отскока	1
42	Ловля мяча от щита. Формы занятий физическими упражнениями. Штрафной бросок по кольцу. Броски по кольцу в прыжке	1
43	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.	1
44	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	1
	Волейбол (4ч.)	
45	Нападение против зонной защиты (1х3) Учебная игра.	1
46	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	1
47	Индивидуальные и групповые блокирование Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
48	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	1
49	Зонная подача-учет Учебная игра	1
	3 четверть-30 ч.	
	Лыжная подготовка (18 ч.)	
50	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1
51	Попеременный двухшажный ход.	1
52	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы	1
53	Повороты переступанием в движении	1
54	Коньковый ход. Попеременные ходы	1
55	Торможение и поворот упором	1
56	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
56	Торможение и поворот упором	1
57	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1

58	Преодоление подъемов и препятствий	1
59	Прохождение дистанции 3 км и 5км. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
60	Коньковый ход	1
61	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
62	Преодоление подъемов и препятствий	1
63	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	1
64	Коньковый ход	1
65	Элементы тактики лыжных ходов.	1
66	Прохождение дистанции до 5км Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
	<u>Резервные уроки при t ниже 16 *:</u>	
	1. Общая физическая подготовка.	
	2. ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	
	3. Развитие быстроты.	
	4 .Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.	
	Баскетбол, (6 ч.)	
67	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.	1
68	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	1
69	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.	
70	Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1
71	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.	1
72	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
	Волейбол (6 ч.)	
73	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1
74	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1
75	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1
76	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
77	Прямой нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра.	1
78	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1
	4 четверть-24 ч.	
	Баскетбол (6ч.)	
79	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.	1
80	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
81	Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Учебная игра.	1
82	Нападение через центрального. Учебная игра.	1
83	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	1
84	Прямой нападающий удар из 4 зоны. Учебная игра.	
	Гандбол (4 ч.)	
85	Сочетание приемов: прием, передача, Учебная игра.	1
86	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
87	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Двусторонняя игра.	1

88	Ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями	1
<i>Легкая атлетика (12 ч.)</i>		
89	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание).	1
90	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег.	1
91	Метание мяча на дальность на результат Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
92	Бег; «спринтерский», «эстафетный». 4*100м, 4*500м	1
93	Бег 100 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
94	Бег 5000м без учёта времени	1
95	Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
96	Бег в гору. Бег – 3000 м, на время. Бег – 2000м., на время. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
97	Бег 3 км.и 5км. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
98	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре, боку с грузом в руке Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
99	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз)	1
100	Эстафетный бег. 5*300м. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
<i>Плавание. (2ч)</i>		
101	Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания. Упражнения специальной физической и технической подготовки).г.Серов	1
102	Плавание на 50 м (мин., сек).г.Серов.	1