|  |  |
| --- | --- |
| ОМС «Управление образования города Каменска-Уральского»  муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  «Средняя общеобразовательная школа № 19» | |
|  | Утверждена  Приказом директора  Средней школы № 19  № 258/1 от 31.08.2020г |

Рабочая программа по предмету:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

10-11 класс

Каменск-Уральский

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

* *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
* *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
* *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
* *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
* *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
* *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

*составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**Содержание учебного предмета. Базовый уровень.**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

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

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.*

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | | Кол-во часов |
| **I четверть** | | | |
| 1. | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.* Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Высокий и низкий старт до 40м. | | 1 |
| 2 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции; плавание. Стартовый разгон. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | | 1 |
| 3 | Стартовый разгон. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции. Бег 30 м. на результат. | | 1 |
| 4 | Высокий старт. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. | | 1 |
| 5 | Высокий старт. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину с разбега; плавание. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | | 1 |
| 6 | Современные оздоровительные системы физического воспитания. Эстафетный бег. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (футболе, мини-футболе). | | 1 |
| 7 | Эстафеты. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе 15-20 мин. | | 1 |
| 8 | Бег 100м. на результат. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты. Метание гранаты на дальность.  Аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. | | 1 |
| 9 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег 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 базовых видов спорта:бег 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 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты. Метание гранаты на дальность. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений. | | 1 |
| **Баскетбол** | | | |
| 14 | Техника ведения мяча с изме­нением направления и бросков по кольцу после ведения и передачи. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (баскетболе). | | 1 |
| 15 | Ведение мяча с из­менением скорости и высоты отскока.  Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (баскетболе). | | 1 |
| 16 | Ведение мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (баскетболе). | | 1 |
| 17 | Учить тактическим действиям в защите и нападении. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (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 командных (игровых) видах (баскетболе). | | 1 |
| 20 | Техника перемещений, владение мячом. Комбинации в защите и нападении. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (баскетболе). | | 1 |
| 21 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (баскетболе). | | 1 |
| 22 | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (баскетболе). | | 1 |
| 23 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (баскетболе). | | 1 |
| 24 | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.* Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подведение итогов 1 четверти | | 1 |
| 25 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (баскетболе).  Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. | | 1 |
| 26 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (баскетболе).  Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. | | 1 |
| **II четверть. Гимнастика с элементами акробатики и единоборств.** | | | |
| 27 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.  Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) | | 1 |
| 28 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические комбинации.  Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д). | | 1 |
| 29 | Акробатическая комбинация. 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 базовых видов спорта: гимнастические комбинации (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 базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (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 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.* | | 1 |
| 35 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). | | 1 |
| 36 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.* | | 1 |
| 37 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: гимнастические комбинации (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 разны ритмом, темпом. Упражнения на перекладине (м) и бревне (д). | | 1 |
| 39 | Упражнения в равновесии (д). Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.* | | 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 базовых видов спорта: гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). | | 1 |
| 43 | Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной, траекторией. Опорный прыжок | | 1 |
| 44 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). | | 1 |
| **Волейбол** | | | |
| 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 |
| **III четверть. Лыжная подготовка** | | | |
| 49 | Правила ТБ при занятиях лыжным спортом. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в поддержании репродуктивной функции. | | 1 |
| 50 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах Техника попеременного двухшажкого хода. | | 1 |
| 51 | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. | | 1 |
| 52 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах Техника лыжных ходов и переход с одного хода на другой. | | 1 |
| 53 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | | 1 |
| 54 | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. | | 1 |
| 55 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Техника спусков и подъемов с торможениями и поворотами. | | 1 |
| 56 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. | | 1 |
| 57 | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. | | 1 |
| 58 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Переменная тренировка до 3км. с тремя ускорениями по 200 м. | | 1 |
| 59 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Прохождение дистанции 4 км. | | 1 |
| 60 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Прохождение дистанции 4 км. | | 1 |
| 61 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Техника спусков и подъемов с торможениями и поворотами. | | 1 |
| 62 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Техника переходов с одного хода на другой. | | 1 |
| 63 | Формы организации занятий физической культурой. | | 1 |
| 64 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Техника переходов с одного хода на другой. | | 1 |
| 65 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Бег на лыжах 3 км .(девушки),  5 км.(юноши). | | 1 |
| 66 | Формы организации занятий физической культурой. | | 1 |
| 67 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Преодоление препятствий перешагиванием и перепрыгиванием. | | 1 |
| 68 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Техника спусков и подъемов с торможениями и поворотами. | | 1 |
| 69 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение 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 базовых видов спорта: передвижение на лыжах Техника спусков и подъемов с торможениями и поворотами | | 1 |
| 72 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах Техника спусков и подъемов с торможениями и поворотами | | 1 |
| **Волейбол** | | | |
| 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 командных (игровых) видах (волейболе).  Верхняя подача. Нападающий удар. | | 1 |
| 76 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (волейболе).  Варианты блокирования нападающих ударов. Плавание: специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. | | 1 |
| 77 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (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 командных (игровых) видах (волейболе). | | 1 |
| 79 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (волейболе).  Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. Плавание: биомеханические особенности техники плавания. *прикладное плавание.* | | 1 |
| **IV четверть. Волейбол** | | | |
| 80 | | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (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 ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. | 1 |
| 8384 | | 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 командных (игровых) видах (волейболе). | 1 |
|  | | **Баскетбол** |  |
| 86 | | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (баскетболе).  Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. | 1 |
| 87 | | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (баскетболе).  Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника | 1 |
| 88 | | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (баскетболе).  Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. | 1 |
| 89 | | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (баскетболе).  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |
| 90 | | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (баскетболе). | 1 |
| 91 | | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (баскетболе). | 1 |
|  | | **Легкая атлетика** |  |
| 92 | | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в высоту с разбега. | 1 |
| 93 | | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в высоту с разбега. | 1 |
| 94 | | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки 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 базовых видов спорта: прыжки 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 базовых видов спорта: бег на средние дистанции. Бег 300 м. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (футболе, мини-футболе). | 1 |
| 99 | | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции. Бег 30 м. на результат.  Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (футболе, мини-футболе). | 1 |
| 100 | | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции. Бег 100 м. на результат.  Метание гранаты. | 1 |
| 101 | | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег 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 базовых видов спорта: бег 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 | | Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (футболе, мини-футболе). | 1 |

**Тематическое планирование по физической культуре 11 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| **1 четверть Лёгкая атлетика** | | |
| 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 базовых видов спорта:бег 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 базовых видов спорта: бег на длинные дистанции; плавание. 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 базовых видов спорта:бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Бег до 7 мин. | 1 |
| 5 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину с разбега. Бег на 100 м. Бег в медленном темпе до 9 мин. | 1 |
| 6 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе. | 1 |
| 7 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на средние дистанции. Бег 300 м. на результат. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (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 командных (игровых) видах (футболе, мини-футболе). | 1 |
| 11 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег 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 базовых видов спорта: прыжки в длину с разбега. Метание гранаты на дальность. | 1 |
| **Баскетбол** | | |
| 14 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (баскетболе). Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 15 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (баскетболе). Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
| 16 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (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 командных (игровых) видах (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 командных (игровых) видах (баскетболе). | 1 |
| 21 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (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; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.* 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 командных (игровых) видах (баскетболе). | 1 |
| 25 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (баскетболе).  Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | 1 |
| 26 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (баскетболе). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | 1 |
| **II ЧЕТВЕРТЬ. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ** | | |
| 27 | ТБ на занятиях гимнастикой. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. | 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 базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (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); 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 испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | 1 |
| 35 | Лазанье по двум канатам. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. | 1 |
| 36 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Упражнения на перекладине, брусьях. | 1 |
| 37 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические комбинации. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату. | 1 |
| 38 | 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). Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.* (м) Опорный прыжок. | 1 |
| 42 | Упражнения в равновесии (д). Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.* (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 командных (игровых) видах (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 командных (игровых) видах (волейболе). | 1 |
| **III ЧЕТВЕРТЬ. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**. | | |
| 50 | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. | 1 |
| 51 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.  Подготовка к соревновательной деятельности. | 1 |
| 52 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 53 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. | 1 |
| 54 | Формы организации занятий физической культурой. | 1 |
| 55 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 |
| 56 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Торможение и поворот упором. | 1 |
| 57 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Торможение и поворот упором. | 1 |
| 58 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Повороты переступанием в движении | 1 |
| 59 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Техника конькового хода. Эстафеты. | 1 |
| 60 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Техника конькового хода. Эстафеты. | 1 |
| 61 | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия. Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 |
| 62 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Техника конькового хода. Эстафеты. | 1 |
| 63 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Техника конькового хода. Эстафеты. | 1 |
| 64 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Элементы тактики лыжных ходов. | 1 |
| 65 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 |
| 66 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 |
| 67 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Прохождение дистанции 3км (д); 5км (ю). | 1 |
| 68 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Преодоление подъемов и препятствий | 1 |
| 69 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Преодоление подъемов и препятствий | 1 |
| 70 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Преодоление подъемов и препятствий. | 1 |
| 71 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах.  Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 |
| 72 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение 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 |
| **ВОЛЕЙБОЛ** | | |
| 74 | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Современное состояние физической культуры и спорта в России. 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. *прикладное плавание.* | 1 |
| 79 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (волейболе). Плавание: доврачебная помощь пострадавшему. | 1 |
| 80 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (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 |
| **IV четверть. Волейбол.** | | |
| 82 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (волейболе). Варианты подач. | 1 |
| 83 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (волейболе). Варианты нападающего удара через сетку | 1 |
| 84 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (волейболе). |  |
| **Баскетбол.** | | |
| 85 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (баскетболе). Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 86 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (баскетболе). Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
| 87 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (баскетболе). Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
| 88 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (баскетболе). Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | 1 |
| 89 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (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 командных (игровых) видах (баскетболе). | 1 |
| **Легкая атлетика** | | |
| 91 | Техника безопасности во время занятий л/а. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в высоту с разбега. Прыжки в высоту спо­собом «перешагивание». | 1 |
| 92 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в высоту с разбега. | 1 |
| 93 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в высоту с разбега. Плавание: техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. | 1 |
| 94 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:бег на короткие дистанции. Стартовый разгон с преследованием. Переменный бег до 4 мин. | 1 |
| 95 | Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:бег на средние дистанции. | 1 |
| 96 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:прыжки в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин. | 1 |
| 97 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин. | 1 |
| 98 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:бег на короткие дистанции. Бег 30 м. на результат. Метание гранаты. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в командных (игровых) видах (футболе, мини-футболе). | 1 |
| 99 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:бег на короткие дистанции. Бег 100 м. на результат. Метание гранаты. | 1 |
| 100 | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:бег 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 базовых видов спорта:бег 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 |