

Г.Пронумерован
Директор МБОУ

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
протокол № 11 от 01.06.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 23
А.М. Бабаев
Приказ № 32-п от 01.06.2017 г.



**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура
10-11 класс**

Составители:
Вагина А.В.
Оселедько С.Г.
Петросян Д.А.

Требования к уровню подготовки обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 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;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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; 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. Подготовка к соревновательной деятельности" заменить словами "Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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.

Тематическое планирование

10 класс

К.У. – контрольное упражнение

ГТО – «Готов к труду и обороне»

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов
	Раздел Физическая культура и основы здорового образа жизни	1ч.
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивными играми. Доврачебная помощь при травмах. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	
	Раздел Спортивно-оздоровительная деятельность	9 ч.
2	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Высокий и низкий старт до 40 метров.	1
3	Стартовый разгон. Бег 100 метров с высокого старта (подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов (ГТО).	1
4	Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов (подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов (ГТО).	1
5	К.У. бег 100 метров (подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов (ГТО). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов. Спортивная игра - волейбол.	1
6	К.У. прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов (ГТО). Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов.	1
7	Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов (подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов (ГТО).	1
8	К.У. метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Спортивная игра - волейбол.	1

9	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.),20-25 (юн.) минут (подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов (ГТО).	1
	Раздел Прикладная физическая подготовка	4ч
10	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования 1км (д.), 1,5 км (юн.) (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
11	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.),20-25(юн.) минут (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
12	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Спортивная игра - волейбол.	1
13	К.У. бег 2000м (д), 3000м (юн) (подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов (ГТО).	1
	Раздел Спортивно-оздоровительная деятельность.	15ч.
14	Техника безопасности при занятиях футболом. Доврачебная помощь при травмах. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Стойка, повороты, остановки и передвижения футболиста.	1
15	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
16	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. Варианты остановок мяча ногой и грудью.	1
17	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (мини- футболе);	1
18	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре – футбол, мини-футбол.	1
19	Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).	1
20	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Спортивная игра-футбол, мини-футбол по основным правилам.	1
21	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Спортивная игра-футбол по основным правилам.	1
22	Спортивная игра-футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
23	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов стоек в баскетболе.	1
24	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1
25	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
26	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	1
27	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
28	Спортивная игра - баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Развитие силовых способностей.	1
	Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность	16ч.

29	Техника безопасности при занятиях гимнастикой и спортивных игр. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте без предметов.	1
30	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении, повороты в движении кругом.	1
31	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища в движении с предметами.	1
32	Упражнения с набивными мячами и гантелями до 8кг (юн), с обручами, палками, скакалками, большими мячами (д).	1
33	Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см(юн),сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д).	11
34	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком(юн). Кувырок вперед, назад, упор присев - перекатом назад стойка на лопатках(д).	1
35	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (юн), (д).	1
36	К.У. акробатические комбинации из ранее освоенных элементов (юн), (д).	1
37	Совершенствование техники упражнений на спортивных снарядах. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади (юн); толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (д).	1
38	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юн), равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (д).	1
39	Совершенствование техники упражнений на спортивных снарядах. К.У. комбинации из висов и упоров (юн), (д).	1
40	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юн), ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (д).	1
41	К.У. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юн), ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (д).	1
42	Совершенствование техники упражнений на спортивных снарядах. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д).	1
43	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д). Полоса препятствий.	1
44	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д).	1
	Раздел Прикладная физическая подготовка	5ч.
45	Правила техники безопасности при занятиях атлетическим единоборством. Доврачебная помощь при травмах. Приемы защиты и самообороны. Страховка.	1
46	Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Полоса препятствий.	1
47	Защитные действия от ударов (блокировкой). Спортивная игра - мини-футбол.	
48	Закрепление защитных действий от ударов (блокировкой). К.У. Подтягивание.	1

49	Совершенствование изученных элементов единоборств. Упражнения в парах, овладения приемами страховки (юн). Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц (д).	1
	Раздел Спортивно-оздоровительная деятельность	31ч.
50	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Доврачебная помощь при травмах.	1
51	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	1
52	Переход с попеременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный.	1
53	Переход с попеременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный. К.У.	1
54	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыжни.	1
55	Переход с попеременных ходов на одновременные двух- и одношажный ходы. К.У.	1
56	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	1
57	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	1
58	Тактика лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
59	К.У. Преодоление подъёмов и препятствий.	1
60	Передвижение на лыжах.	1
61	Эстафета на лыжах с передачей палок. Круговая эстафета.	1
62	Равномерное передвижение на лыжах до 5 км (д.), 6 км (юн) (подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов (ГТО).	1
63	Равномерное передвижение на лыжах до 5 км (д.), 6 км (юн.) (подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов (ГТО).	1
64	Прохождение дистанции 3 км (д.) 5км. (юн.) (выполнение нормативов ГТО).	1
65	Прохождение дистанции 3 км (д.) 5км. (юн.) (выполнение нормативов ГТО).	1
66	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов стоек.	1
67	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1
68	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
69	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	1
70	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
71	Спортивная игра - баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Развитие силовых способностей.	1
72	Техника безопасности при занятиях волейболом. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
73	Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.	1
74	Варианты нападающего удара через сетку. Спортивная игра - волейбол.	1
75	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.	1
76	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
77	Спортивная игра - волейбол с привлечением учащихся к судейству.	1
78	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при	1

	травмах. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Полоса препятствий.	
79	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Спортивная игра - мини-футбол.	1
80	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Спортивная игра-волейбол.	
	Раздел Прикладная физическая подготовка.	10ч.
81	Техника безопасности при занятиях в бассейне. Доврачебная помощь при травмах. Техника плавания на груди, спине, боку с грузом в руке.	1
82	Техника плавания на груди, спине, боку с грузом в руке.	1
83	Техника плавания на груди, спине, боку с грузом в руке.	1
84	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	1
85	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
86	Техника безопасности при занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
87	Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.	1
88	Варианты нападающего удара через сетку. Спортивная игра - волейбол.	1
89	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.	1
90	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
	Раздел Спортивно-оздоровительная деятельность.	16ч.
91	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивным играм. Доврачебная помощь при травмах. Высокий и низкий старт до 40 метров.	1
92	Стартовый разгон. Бег 100 метров с высокого старта (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
93	Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
94	К.У. бег 100 метров (выполнение нормативов ГТО). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Спортивная игра - волейбол.	1
95	К.У. прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов.	1
96	Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
97	К.У. метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Спортивная игра - волейбол.	1
98	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.),20-25 (юн.) минут (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
99	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
100	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.), 20-25(юн.) минут (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
101	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Спортивная игра - волейбол.	1
102	К.У. бег 2000м (д), 3000м (юн) (выполнение нормативов ГТО).	1
103	Итоговая контрольная работа на промежуточной аттестации.	1
32	Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, подтягивание (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
104	Поднимание туловища за 30сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 10x10 метров (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1

105	Эстафетный бег. Круговая эстафета. Спортивные игры – волейбол, футбол.	1
	Итого	105ч.

Тематическое планирование

11 класс

К.У. – контрольное упражнение

ГТО – «Готов к труду и обороне»

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол- во часов
	Раздел Спортивно-оздоровительная деятельность.	12ч.
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивными играми. Доврачебная помощь при травмах. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Высокий и низкий старт до 40 метров.	1
2	Стартовый разгон. Бег 100 метров с высокого старта (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
3	Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
4	К.У. бег 100 метров (выполнение нормативов ГТО). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Спортивная игра - волейбол.	1
5	К.У. прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов.	1
6	Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
7	К.У. метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Спортивная игра - волейбол.	1
8	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.),20-25 (юн.) минут (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
9	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
10	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.),20-25(юн.) минут (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
11	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Спортивная игра - волейбол.	1
12	К.У. бег 2000м (д), 3000м (юн) (выполнение нормативов ГТО).	1
	Раздел Физическая культура и основы здорового образа жизни.	15ч.
13	Техника безопасности при занятиях футболом. Доврачебная помощь при травмах. Стойки, повороты, остановки и передвижения футболиста. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
14	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
15	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. Варианты остановок мяча ногой и грудью.	1
16	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Варианты	1

	ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини- футболе);	
17	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
18	Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини- футболе);	1
19	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Спортивная игра - футбол по основным правилам.	1
20	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Спортивная игра - футбол по основным правилам.	1
21	Спортивная игра - футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
22	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов стоек в баскетболе.	1
23	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1
24	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
25	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	1
26	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
27	Спортивная игра - баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Развитие силовых способностей.	1
	Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность.	16ч.
28	Техника безопасности при занятиях гимнастикой и спортивных игр. Доврачебная помощь при травма. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте без предметов.	1
29	Утомление, переутомление, их признаки. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении, повороты в движении кругом.	1
30	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища в движении с предметами.	1
31	Упражнения с набивными мячами и гантелями до 8кг (юн), с обручами, палками, скакалками, большими мячами(д).	1
32	Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см(юн),сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д).	11
33	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком (юн). Кувырок вперед, назад, упор присев - перекатом назад стойка на лопатках(д).	1
34	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
35	К.У. акробатические комбинации из ранее освоенных элементов (юн), (д).	1
36	Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади (юн); толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (д).	1
37	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юн), равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (д).	1

38	К.У. комбинации из висов и упоров (юн), (д).	1
39	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юн), ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (д).	1
40	К.У. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юн), ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (д).	1
41	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д).	1
42	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д). Полоса препятствий.	1
43	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д).	1
	Раздел Прикладная физическая подготовка.	5ч.
44	Правила техники безопасности при занятиях атлетическим единоборством. Доврачебная помощь при травмах. Закрепление всех видов страховок, приемы самостраховки.	1
45	Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Полоса препятствий.	1
46	Приемы защиты. Защитные действия от ударов (блокировкой). Спортивная игра - мини-футбол.	
47	Закрепление защитных действий от ударов (блокировкой). К.У. Подтягивание.	1
48	Совершенствование изученных элементов единоборств. Упражнения в парах, овладения приемами страховки(юн). Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц (д).	1
	Раздел Спортивно-оздоровительная деятельность.	16ч.
49	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Доврачебная помощь при травмах. Поворот и торможение «полуплугом».	1
50	Поворот и торможение «полуплугом».	1
51	Переход с попеременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный.	1
52	Переход с попеременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный.	1
53	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыжни.	1
54	Переход с попеременных ходов на одновременные двух- и одношажный ходы.	1
55	Закрепление преодоления подъемов и препятствий на лыжах.	1
56	Закрепление преодоления подъемов и препятствий на лыжах.	1
57	Тактика лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
58	К.У. Преодоление подъёмов и препятствий.	1
59	Закрепление попеременных и одновременных ходов.	1
60	Эстафета на лыжах с передачей палок. Круговая эстафета.	1
61	Равномерное передвижение на лыжах до 5 км (д.), 8 км (юн) (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1

62	Равномерное передвижение на лыжах до 5 км (д.), 8 км (юн.) (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
63	Прохождение дистанции 3 км (д.) 5км. (юн.) (выполнение нормативов ГТО).	1
64	Прохождение дистанции 3 км (д.) 5км. (юн.)(выполнение нормативов ГТО).	1
	Раздел Спортивно-оздоровительная деятельность.	12ч.
65	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Гимнастика при умственной и физической деятельности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов стоек.	
66	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	
67	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
68	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	1
69	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
70	Спортивная игра - баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Развитие силовых способностей.	1
71	Техника безопасности при занятиях волейболом. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
72	Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.	1
73	Варианты нападающего удара через сетку. Спортивная игра - волейбол.	1
74	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.	1
75	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
76	Спортивная игра - волейбол с привлечением учащихся к судейству.	1
	Раздел Спортивно-оздоровительная деятельность.	3ч.
77	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Полоса препятствий.	1
78	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Спортивная игра - мини-футбол.	1
79	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Спортивная игра-волейбол.	
	Раздел Спортивно-оздоровительная деятельность.	10ч.
80	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов стоек.	1
81	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1
82	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
83	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	1
84	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
85	Техника безопасности при занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
86	Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.	1

87	Варианты нападающего удара через сетку. Спортивная игра - волейбол.	1
88	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.	1
89	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
	Раздел Спортивно-оздоровительная деятельность..	16ч.
90	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивным играм. Доврачебная помощь при травмах. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Высокий и низкий старт до 40 метров.	1
91	Стартовый разгон. Бег 100 метров с высокого старта (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
92	Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
93	К.У. бег 100 метров (выполнение нормативов ГТО). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Спортивная игра - волейбол.	1
94	К.У. прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов.	1
95	Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
96	К.У. метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Спортивная игра - волейбол.	1
97	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.),20-25 (юн.) минут (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
98	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Поднимание туловища за 30сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа, челночный бег (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
99	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.), 20-25(юн.) минут (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
100	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, подтягивание(подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
101	К.У. бег 2000м (д), 3000м (юн) (выполнение нормативов ГТО).	1
102	Итоговая контрольная работа на промежуточной аттестации.	1
	Итого	102ч.