

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАОУ СОШ № 2
от 30.08.2019 №174-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре
(учебный предмет, курс)

Уровень образования /класс среднее общее образование/ 10;11 класс
(начальное / основное / среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов (годовых /недельных) 105/3

Разработчики рабочей программы

Падерина Анна Сергеевна, учитель физической культуры. 1 кв. категория

(ФИО, должность, квалификационная категория)

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре определяет объем содержания образования по предмету физическая культура, требования к уровню подготовки учащихся, распределение учебных часов по учебным темам предмета.

Рабочая программа разработана на основе обязательного минимума содержания основных образовательных программ стандарта среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень) федерального компонента государственного стандарта общего образования (Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта основного общего и среднего (полного) общего образования по физической культуре (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089, в ред. приказов от 3 июня 2008 г. N 164, от 19 октября 2009 г. N 427, от 10 ноября 2011 г. N 2643, от 24.01.2012 № 39, от 23.06.2015 г. № 609), основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ СОШ № 2, учебного плана, комплексной программы по физическому воспитанию В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2011 г.

Физическая культура в соответствии с учебным планом среднего общего образования входит в федеральный компонент, изучается с 10 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю / 105 часов в год.

Учебно-методического комплект, используемый при реализации рабочей программы включает в себя:

Учебники:

10-11 класс: В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 класс. М. Просвещение, 2012

Содержание курса физической культуры 10-11 классы.

Обязательный минимум содержание образования по предмету физическая культура

В соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта по предмету 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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность <*>

<*> С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

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

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); 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.**
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609)

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

Требования к уровню подготовки учащихся (выпускников)

В соответствии с требованиями к уровню подготовки учащихся по физической культуре (федеральный компонент государственного образовательного стандарта) учащиеся (выпускники) должны:

знать / понимать	уметь
Базовый уровень	
<p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <p>- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;</p> <p>- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p> <p>- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</p> <p>- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;</p> <p>- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)</p>

Учебно - методическое оснащение учебного процесса

Интернет-ресурсы для учащихся:

№ п/п	Интернет - ресурсы (название сайта, ресурса)	Режим доступа (ссылка)
1.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/

2.	Всероссийская олимпиада школьников	http://www.rosolymp.ru/
3.	Методика баскетбола	http://ballplay.narod.ru
4.	Школьная баскетбольная лига	http://www.kes-basket.ru/
5.	ВФСК ГТО	http://www.gto.ru/
6.	Журнал «Спорт в школе»	http://spo.1september.ru/index.php http://spo.1september.ru/
7.	Журнал «Физкультура и спорт»	http://www.fismag.ru/
8.	Библиотека международной спортивной информации	http://bmsi.ru/
9.	Российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru/

Информационно – коммуникативные средства

№ п/п	Наименование	Носитель	Доступ
1.	Презентации к темам урока по разделам	ПК	ПК- Спортивный зал
2.	Видеофильмы к темам урока по разделам	ПК	ПК - Спортивный зал

Контроль освоения программы

Критерии оценивания уровня освоения государственного образовательного стандарта учащимися:

При оценивании раздела «Физическая культура и основы здорового образа жизни» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность устного ответа, умение использовать теоретические знания на практике.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

«5»	« 4»	«3»	«2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

«5»	«4»	« 3»	«2»
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение и/или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

выполнять учебный норматив			
Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность			
«5»	«4»	«3»	«2»
Учащийся умеет : - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности учащихся

«5»	« 4»	«3»	«2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При отметке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой отметки).

Общая отметка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных отметок, полученных учеником по всем видам движений, и отметок за выполнение контрольных упражнений.

Отметка успеваемости за учебный год производится на основании отметок за учебные четверти с учётом общих отметок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют отметки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету
физическая культура**

(на основании комплексной программы по физическому воспитанию В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М:
«Просвещение», 2011г.)

10 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Мальчики			Девочки			
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
10	Челночный бег 4х9 м, сек		9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд		4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек		3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд		14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин					10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин		12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места		220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине		12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре		32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя		14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа		52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 1 км, мин		4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
10	Бег на лыжах 2 км, мин		10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 3 км, мин		14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 5 км, мин		26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
10	Бег на лыжах 10 км, мин		Без учета времени					
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз		65	60	50	75	70	60

11 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Мальчики			Девочки			
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
11	Челночный бег 4х9 м, сек		9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд		4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек		3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд		13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин					10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин		12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места		230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине		14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре		32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя		15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа		55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 1 км, мин		4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин		10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 3 км, мин		14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00

11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
11	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

(на основании комплексной программы по физическому воспитанию В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2011г.)

№ п/ п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050— 1200 1050— 1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300— 1400 1300— 1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		10	11
1	Всего	105	105
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	24	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Легкая атлетика	24	24
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Элементы единоборств	12	12
1.7	Плавание	6	6

Задачи и организация работы по физическому воспитанию учащихся в специальной медицинской группе.

Согласно положению о врачебном контроле за физическим воспитанием все учащиеся распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы (основную, подготовительную, специальную) для занятий физической культурой.

К основной группе относятся учащиеся без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями, но при наличии хороших показателей физического развития.

К подготовительной медицинской группе относятся учащиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность.

К специальной медицинской группе относятся учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются под руководством учителя по действующим учебным программам. На уроках физической культуры для учащихся подготовительной группы необходимо учитывать индивидуальные медицинские показания и противопоказания. При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к учащимся подготовительной группы снижаются. Учебную программу они проходят с уменьшением сложности: сокращение длительности упражнений и количества повторений.

В случае невозможности проведения занятий с детьми СМГ отдельно, дети занимаются со всем классом. При этом необходимо строго индивидуально регламентировать физическую нагрузку, не предъявлять к таким учащимся общих требований, не привлекать их к выполнению контрольных и тестовых упражнений, и участию в соревнованиях. В этом случае одной из основных задач в работе учителя является улучшение всех показателей здоровья больных учащихся с последующим переводом их в подготовительную или основную медицинские группы.

Посещение занятий учащимися СМГ является обязательным. Ответственность за их посещаемость возлагается на администрацию и учителя, проводящего эти занятия.

Уроки должны обязательно дополняться системой домашних заданий, физкультминуток на уроках, организацией правильного двигательного режима на переменах, занятиями в группах продленного дня, проведением массовых спортивных мероприятий.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ, являются:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- освоение основных двигательных навыков и качеств;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания (что особенно важно для школьников, имеющих избыточный вес), пребывания на воздухе и т.п.

Дифференцированный подход в работе с учащимися в СМГ

Ведущий принцип в работе с учащимися СМГ - дифференцированный подход, дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей. Этот принцип можно успешно реализовать на практике, соблюдая следующие условия:

- построение на занятии не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге более подготовленные дети, на левом - менее;
- при проведении эстафет более подготовленные школьники стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты, при необходимости сделав 2 повторения, менее подготовленные - одно;
- при проведении игр слабоподготовленные ученики заменяются через каждые 2 минуты;
- в 1 четверти рекомендуется 5-7 минут основной части урока уделять выполнению индивидуальных заданий, состоящих из упражнений, которые рекомендуются врачом в зависимости от диагноза заболевания.

Для детей, имеющих отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.), противопоказаны упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением. Им рекомендуются общеразвивающие упражнения, охватывающие все группы мышц, в исходных положениях лежа, сидя, стоя: ходьба; дозированный бег в медленном темпе (от 20с в конце первой четверти первого года обучения до 2-3 минут в конце 2-го года обучения).

Школьникам с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание, необходимо больше внимания уделять дыхательным упражнениям, которые способствуют тренировке полного дыхания, особенно удлиненному выдоху. Удлинению фазы выдоха помогают упражнения, выполняемые на выдохе через рот с одновременным произношением гласных звуков, а, у, е, и, о, э, и согласных р, м, ш, щ, з, с или их сочетаний. Эти упражнения надо рекомендовать для выполнения по 3-5 раз в день; дозировка для одного упражнения 2-3 раза, количество упражнений - 3-4.

В занятиях с учащимися, имеющими заболевания почек (нефрит, пиелонефрит) значительно снижается физическая нагрузка, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.

Для школьников с нарушением нервной системы ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии), ограничивается время игр и т.д.

При хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Тематическое планирование

Класс 10
Количество часов (годовых / недельных)

105/3

Учитель Падерина Анна Сергеевна, учитель физической культуры. 1 кв. категория
(ФИО, должность, квалификационная категория)

№ п/п	Содержание материала	Формулировка темы урока для записи в журнал	Кол-во часов
		Легкая атлетика 12ч	
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения.	1
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.	1
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	1
5.	Спортивно-оздоровительная деятельность в прыжках в длину и высоту с разбега;	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.	1
6.	Спортивно-оздоровительная деятельность в прыжках в длину и высоту с разбега;	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Челночный бег.	1
7.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); прыжках в длину и высоту с разбега;	Прыжок в длину на результат. Челночный бег.	1

8.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);	Метание мяча на дальность. Биохимическая основа метания.	1
9.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);	Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	1
10.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000м. (М).	1
11.	Спортивно-оздоровительная деятельность в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Бег 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий.	1
12.	Спортивно-оздоровительная деятельность в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол).	1
		Спортивные игры. Волейбол 15ч	
13.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов в спортивных играх (волейболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
14.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов в спортивных играх (волейболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.	1
15.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1

16.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
17.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку, учебная игра.	1
18.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
19.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1
20.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1
21.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
22.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Прямой нападающий удар через сетку, групповое блокирование. Учебная игра.	1

	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.		
23.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	1
24.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра	1
25.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
26.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Прямой нападающий удар через сетку, верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
27.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
		Гимнастика с элементами акробатики 21ч	
28.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах.	1

	совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Развитие силы.	
29.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (Д).	1
30.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Подъем переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы.	1
31.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение 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);	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.	1
32.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы.	1
33.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Подъем переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку.	1
34.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Подтягивания на перекладине. Прыжки на скакалке.	1
35.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации.	1
36.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы	Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М).	1

	упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.		
37.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Упражнения в упоре на брусьях. Комбинация акробатических упражнений	1
38.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); Физкультурно-оздоровительная деятельность Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	Совершенствование комбинации акробатических упражнений. Комплекс упражнений на растяжение и расслабление мышц.	1
39.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); Физкультурно-оздоровительная деятельность Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	Акробатическая комбинация. Развитие гибкости. Комплекс упражнений с отягощением.	1
40.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.	1
41.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение 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);	Прыжки на скакалке за одну минуту. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.	1
42.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Переворот боком. Отжимания. Развитие гибкости.	1

43.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	1
44.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д), упражнения с обручами.	1
45.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Лазание по канату.	1
46.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	1
47.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	Упражнения на развитие силы. Композиция из скоростно- силовых упражнений и дыхательных упражнений.	1
48.	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.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Упражнения на развитие силы.	1
		Лыжная подготовка 18 ч	
49.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.	1
50.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Температурные нормы при занятиях на улице зимой. Совершенствование попеременно-двухшажного хода.	1
51.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3 км.	1
52.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.	1
53.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3,5 км.	1

	передвижениях на лыжах.		
54.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.	1
55.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3,5 км.	1
56.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.	1
57.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4 км. в среднем темпе.	1
58.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды	1
59.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.	1
60.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4,5 км.	1
61.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4,5 км.	1
62.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.	1
63.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Лыжная гонка 2 км (Д), 3 км. (М).	1
64.	Физическая культура и основы здорового образа жизни ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.	Техника конькового хода. Законодательства РФ в области ФК	1
65.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Совершенствование конькового хода.	1
66.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Свободное катание ранее изученными способами, катание со склонов в различных исходных положениях.	1

		Элементы единоборств 12 ч	
67.	<p>Физическая культура и основы здорового образа жизни индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.</p>	Техника безопасности. Гигиена борца. Гимнастика при умственной и физической деятельности.	1
68.	<p>Прикладная физическая подготовка Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.</p>	Единоборства в парах. Игра «Сила и ловкость».	1
69.	<p>Физическая культура и основы здорового образа жизни Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p>	Игра «Борьба всадников». Релаксация, самомассаж, банные процедуры.	1
70.	<p>Физическая культура и основы здорового образа жизни индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>Прикладная физическая подготовка Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.</p>	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.	1
71.	<p>Прикладная физическая подготовка Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.</p>	Силовые упражнения и единоборства в парах . Полоса препятствий.	1
72.	<p>Физическая культура и основы здорового образа жизни Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>Прикладная физическая подготовка Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.</p>	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Страховка.	1
73.	<p>Прикладная физическая подготовка Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.</p>	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Полоса препятствий	1
74.	<p>Физическая культура и основы здорового образа жизни индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>Прикладная физическая подготовка Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.</p>	Упражнения в парах, овладение приемами страховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	1
75.	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность ИНДИВИДУАЛЬНО-</p>	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительный бег с переходом на	1

	ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.	ходьбу.	
76.	Физкультурно-оздоровительная деятельность ¹ Оздоровительные системы физического воспитания. Физическая культура и основы здорового образа жизни Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	Игра «Борьба двое против двоих». Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Оздоровительные системы ФВ.	1
77.	Прикладная физическая подготовка Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;	Туристическая подготовка (с использованием видеофрагментов)	1
		Спортивные игры. Баскетбол 10ч	
78.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов (баскетболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	С ТБ ознакомлены. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.	1
79.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх (баскетболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1
80.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх (баскетболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении, быстрый прорыв. Учебная игра.	1
81.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Защитные действия. Командные действия	1

¹С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

	(баскетболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.		
82.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов (баскетболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении со средней дистанции.	1
83.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе); совершенствование ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Учебная игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.	1
84.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1
85.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов (баскетболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1
86.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов (баскетболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Штрафные броски. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1
87.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов (баскетболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Учебная игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.	1
		Футбол (6 ч)	
88.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов (футболе, мини-	Правила ТБ. Удар внутренней стороной стопы. Правила игры.	1

	футболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.		
89.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов (футболе, мини- футболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Остановка катящегося мяча. Учебная игра	1
90.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов (футболе, мини- футболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Удар по катящемуся мячу разными способами.	1
91.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов (футболе, мини- футболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Передачи и ведение мяча. Учебная игра	1
92.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов (футболе, мини- футболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Вбрасывание мяча. Обманные движения.	1
93.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов (футболе, мини- футболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Двухсторонняя игра.	1
		Легкая атлетика 12 ч	
94.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Инструктаж ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт 30 м.	1
95.	Спортивно-оздоровительная	Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1

	деятельность в прыжках в длину и высоту с разбега;	Прыжок в высоту с разбега.	
96.	Спортивно-оздоровительная деятельность в беге на короткие, в прыжках в длину и высоту с разбега;	Бег по дистанции 60-100 м. Прыжок в высоту с разбега.	1
97.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Бег 100 м. Низкий старт. Финиширование.	1
98.	Спортивно-оздоровительная деятельность в прыжках в длину и высоту с разбега;	Прыжок в длину с места. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	1
99.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);	Метание мяча 150 г с места на дальность.	1
100.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);	Метание гранаты 300—500 г (Д), 700 г (Ю) с места на дальность.	1
101.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); в беге на 1 короткие, средние и длинные дистанции;	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м	1
102.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М).	1
103.	Спортивно-оздоровительная деятельность в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Бег в равномерном и переменном темпе 20- 25 мин. Бег на 3000 м	1
104.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Бег 25 минут. Специальные беговые упражнения.	1

	в беге на короткие, средние и длинные дистанции;		
105.	Спортивно-оздоровительная деятельность в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Бег по пересеченной местности до 20 минут.	1

Тематическое планирование

Класс 11

Количество часов (годовых / недельных)

105/3

Учитель Падерина Анна Сергеевна, учитель физической культуры. 1 кв. категория

(ФИО, должность, квалификационная категория)

№ п/п	Содержание материала	Формулировка темы для заполнения в журнал	Кол-во часов
		Легкая атлетика 12ч	
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Спортивно-оздоровительная деятельность в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения.	1
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.	1
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	1
5.	Спортивно-оздоровительная деятельность в прыжках в длину и высоту с разбега;	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.	1
6.	Спортивно-оздоровительная деятельность в прыжках в длину и высоту с разбега;	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Челночный бег.	1
7.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	Прыжок в длину на результат.	1

	(ГТО); прыжках в длину и высоту с разбега;		
8.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания.	1
9.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	1
10.	Спортивно-оздоровительная деятельность в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Бег 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий.	1
11.	Спортивно-оздоровительная деятельность в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол).	1
12.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000м. (М).	1
		Спортивные игры. Волейбол 15ч	
13.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов в спортивных играх (волейболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
14.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов в спортивных играх (волейболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.	1
15.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1

	волейболе); совершенствованиеТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.		
16.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх (волейболе); совершенствованиеТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
17.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх (волейболе); совершенствованиеТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1
18.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх (волейболе); совершенствованиеТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
19.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх (волейболе); совершенствованиеТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1
20.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх (волейболе); совершенствованиеТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1
21.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх (волейболе); совершенствованиеТЕХНИЧЕСКОЙ И	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1

	ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.		
22.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Прямой нападающий удар через сетку, групповое блокирование. Учебная игра.	1
23.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	1
24.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра	1
25.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
26.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Прямой нападающий удар через сетку, верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
27.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Двухсторонняя игра.	1

НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.			
		Гимнастика с элементами акробатики 21ч	
28.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах.	1
29.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (Д).	1
30.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Подъем переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди.	1
31.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение 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);	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.	1
32.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы.	1
33.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Подъем переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку.	1
34.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Подтягивания на перекладине. Прыжки на скакалке.	1
35.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок.	1
36.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной	Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М).	1

	<p>амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p>		
37.	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);</p>	Упражнения в упоре на брусьях. Комбинация акробатических упражнений	1
38.	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p>	Совершенствование комбинации акробатических упражнений.	1
39.	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p>	Акробатическая комбинация. Развитие гибкости. Комплекс упражнений с отягощением.	1
40.	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);</p>	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину.	1
41.	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение 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);</p>	Прыжки на скакалке за одну минуту. Акробатические комбинации из 5 элементов.	1
42.	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники</p>	Переворот боком. Отжимания. Развитие гибкости. Комплекс упражнений на растяжение и расслабление мышц.	1

	упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); Физкультурно-оздоровительная деятельность Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.		
43.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	1
44.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д), упражнения с обручами.	1
45.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Лазание по канату.	1
46.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.	1
47.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	Упражнения на развитие силы. Композиция из скоростно - силовых и дыхательных упражнений.	1
48.	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.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Упражнения на развитие силы.	1
		Лыжная подготовка 18 ч	
49.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.	1
50.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Температурные нормы при занятиях на улице зимой. Совершенствование попеременно-двухшажного хода.	1
51.	Спортивно-оздоровительная	Совершенствование одновременно-	1

	деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	двухшажного хода по дистанции до 3 км.	
52.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.	1
53.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3,5 км.	1
54.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.	1
55.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3,5 км.	1
56.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.	1
57.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4 км. в среднем темпе.	1
58.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды	1
59.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.	1
60.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4,5 км.	1
61.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4,5 км.	1
62.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.	1
63.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Лыжная гонка 2 км (Д), 3 км. (М).	1
64.	Физическая культура и основы здорового образа жизни ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ	Техника конькового хода. Основы законодательства РФ в области ФК	1

	ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.		
65.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Совершенствование конькового хода.	1
66.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Свободное катание ранее изученными способами, катание со склонов в различных исходных положениях.	1
		Элементы единоборств 12 ч	
67.	Физическая культура и основы здорового образа жизни индивидуальная подготовка и требования безопасности. Физкультурно-оздоровительная деятельность ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.	Техника безопасности. Гигиена борца. Гимнастика при умственной и физической деятельности.	1
68.	Прикладная физическая подготовка Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	Единоборства в парах. Игра «Сила и ловкость».	1
69.	Физическая культура и основы здорового образа жизни Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	Релаксация, самомассаж, банные процедуры. Игра «Борьба всадников».	1
70.	Физическая культура и основы здорового образа жизни индивидуальная подготовка и требования безопасности. Прикладная физическая подготовка Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.	Приемы борьбы лежа и стоя. Приемы самостраховки.	1
71.	Прикладная физическая подготовка Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.	Полоса препятствий. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
72.	Физическая культура и основы здорового образа жизни Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Прикладная физическая подготовка Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.	Правила соревнований по одному из видов единоборств. Страховка. Самостоятельная разминка перед поединком.	1
73.	Прикладная физическая подготовка Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	Полоса препятствий. Страховка. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	1

	Полосы препятствий.		
74.	Физическая культура и основы здорового образа жизни индивидуальная подготовка и требования безопасности. Прикладная физическая подготовка Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.	Самоконтроль при занятиях единоборствами. Упражнения в парах, овладение приемами страховки.	1
75.	Физкультурно-оздоровительная деятельность ² Оздоровительные системы физического воспитания. Физкультурно-оздоровительная деятельность ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительные системы ФВ.	1
76.	Физическая культура и основы здорового образа жизни Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Игра «Борьба двое против двоих».	1
		Плавание 3 ч	
77.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в плавании. Прикладная физическая подготовка ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.	Имитация плавание на боку, брассом; демонстрация видеофрагментов плавания на боку, брассом.	1
78.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в плавании. Прикладная физическая подготовка ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.	Имитация плавание на спине; демонстрация видеофрагментов плавания на спине.	
79.	Спортивно-оздоровительная деятельность совершенствование техники упражнений в плавании. Прикладная физическая подготовка ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.	Имитация плавание на боку с грузом в руке; демонстрация видеофрагментов плавания на боку с грузом в руке.	1
		Спортивные игры. Баскетбол 10ч	
80.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов (баскетболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И	Инструктаж ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1

²С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

	ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.		
81.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра	1
82.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Ведение мяча с сопротивлением. Тактические действия в нападении.	1
83.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов в спортивных играх (баскетболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Командные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.	1
84.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	1
85.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов (баскетболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Командные действия в нападении.	1
86.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов (баскетболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.	1
87.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.	1

	технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.		
88.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Тактические действия в защите: перехват, вырывание.	1
89.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Тактические действия в защите: выбивание мяча, накрывание мяча.	1
90.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Нападение через центральную зону. Учебная игра.	1
91.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Командные действия в нападении. Передвижения и остановки.	1
92.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Тактические действия в игре. Учебная игра.	1
93.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-	Двухсторонняя игра.	1

	тактических действий в спортивных играх (баскетболе); совершенствование ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.		
		Легкая атлетика 12 ч	
94.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Инструктаж ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт 30 м.	1
95.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Бег 100 м. Низкий старт. Финиширование.	1
96.	Спортивно-оздоровительная деятельность в беге на короткие, в прыжках в длину и высоту с разбега; Физкультурно-оздоровительная деятельность ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.	Бег по дистанции 60-100 м. Оздоровительные ходьба и бег.	1
97.	Спортивно-оздоровительная деятельность в прыжках в длину и высоту с разбега;	Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Прыжок в высоту с разбега.	1
98.	Спортивно-оздоровительная деятельность в прыжках в длину и высоту с разбега;	Прыжок в длину с места. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	1
99.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);	Метание гранаты 300—500 г (Д), 700 г (Ю) с места на дальность.	1
100.	Спортивно-оздоровительная деятельность в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м	1
101.	Спортивно-оздоровительная деятельность в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м	1
102.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М).	1
103	Спортивно-оздоровительная	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25	1

	деятельность в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	мин.	
104	Спортивно-оздоровительная деятельность в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Бег 25 минут. Специальные беговые упражнения.	1
105	Спортивно-оздоровительная деятельность в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Бег по пересеченной местности до 20 минут.	1