

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования городского округа Первоуральск
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»
(МАОУ СОШ № 4)

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МАОУ СОШ № 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

по учебному предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
10-11 КЛАССЫ

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена в соответствии с ФГОС СОО и примерной образовательной программой среднего общего образования.

Личностные результаты:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Изучение учебных предметов "Физическая культура", "Экология" и "Основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- 6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

- 7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые предметные результаты предмета «Физическая культура» "

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

Выпускник на базовом уровне научится:

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

Реализация рабочей программы обеспечивается учебником В.И.Лях, А.А.Зданевич Физическая культура 10-11 классы, Москва «Просвещение», включенным в федеральный перечень учебников.

Основной формой учебных занятий являются уроки: уроки открытия нового материала, рефлексии, общеметодологической направленности и развивающего контроля. Занятия могут проводиться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Помимо этого, в программе предусмотрены такие виды учебной деятельности, как игровая, соревновательная, проектная и др.

Тематическое планирование

Физическая культура 10 класс. 102 часа

№	Тема урока	Кол-
---	------------	------

урока		во часов
	<i>Раздел 1: Основы знаний - 1 ч</i>	
1.	Основы знаний. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1
	<i>Раздел 2: Легкая атлетика - 10 ч</i>	
1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники спринтерского бега	1
2.	Совершенствование техники длительного бега	1
3.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1
4.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
5.	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1
6.	Развитие выносливости	1
7.	Развитие скоростно-силовых способностей	1
8.	Развитие скоростных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет- бег 100 м.	1
9.	Развитие координационных способностей	1
10.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет – бег 2000м (3000м).	1
	<i>Раздел 3: Баскетбол - 10 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	1
2.	Совершенствование ловли и передач мяча. Зачет – передачи мяча в тройках.	1
3.	Совершенствование техники ведения мяча	1
4.	Совершенствование техники бросков мяча. Зачет – штрафной бросок.	1
5.	Совершенствование техники защитных действий	1
6.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1
7.	Совершенствование тактики игры	1
8.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
9.	Учебная игра в баскетбол	1
10.	Двусторонняя игра в баскетбол	1
	<i>Раздел 4: Гимнастика - 12 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений	1
2.	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	1
3.	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	1
4.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
5.	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1
6.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1
7.	Развитие координационных способностей	1
8.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Зачет – сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
9.	Развитие скоростно-силовых способностей. Зачет – прыжки через скакалку за 30с/1 мин.	1

10.	Развитие гибкости	1
11.	Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика	1
12.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет – подтягивание на высокой/низкой перекладине	1
	<i>Раздел 5: Основы знаний - 2 ч</i>	
1.	Понятие телосложения и характеристика его основных типов	1
2.	Способы регулирования массы тела человека	1
	<i>Раздел 6: Лыжная подготовка - 10 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Освоение техники лыжных ходов	1
2.	Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода	1
3.	Совершенствование техники одновременно-двухшажного хода	1
4.	Попеременный 4-х шажный ход. Катание со склонов в различных стойках	1
5.	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Преодоление подъемов и препятствий.	1
6.	Прохождение дистанции до 4 км. Техника конькового хода. Развитие выносливости	1
7.	Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км.	1
8.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет – прохождение дистанции 3км/5 км	1
9.	Зачетный урок по технике выполнения спусков, подъемов и торможений	1
10.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок	1
	<i>Раздел 7: Волейбол - 10 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
2.	Совершенствование техники приема и передач мяча	1
3.	Совершенствование техники подач мяча	1
4.	Совершенствование техники нападающего удара	1
5.	Совершенствование техники защитных действий	1
6.	Совершенствование тактики игры	1
7.	Контрольный урок по технике выполнения элементов волейбола. Зачет – передачи мяча	1
8.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
9.	Контрольный урок по технике выполнения элементов волейбола. Зачет – подачи мяча в различные зоны площадки	1
10.	Учебная игра в волейбол с элементами судейства	1
	<i>Раздел 8: Основы знаний - 1 ч</i>	
1.	Основы знаний. Понятие о физической культуре личности	1
	<i>Раздел 9: Бадминтон - 10 ч</i>	
1.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (бадминтон). Стойка игрока, передвижения по площадке	1
2.	Совершенствование ударов по волану	1
3.	Совершенствование коротких ударов справа, слева	1

4.	Совершенствование подачи	1
5.	Освоение удара СМЭШ	1
6.	Тактика одиночной игры	1
7.	Тактика парной игры	1
8.	Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам	1
9.	Двусторонняя учебная игра с соблюдением основных правил	1
10.	Развитие физических способностей	1
	<i>Раздел 10: Основы знаний - 2 ч</i>	
1.	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1
2.	Основные формы и виды физических упражнений	1
	<i>Раздел 11: Элементы единоборств - 8 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных единоборств.	1
2.	Освоение техникой владения приемами единоборств	1
3.	Развитие координационных способностей	1
4.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
5.	Упражнения в парах	1
6.	Освоение организаторскими способностями	1
7.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
8.	Правила соревнований в единоборствах. Правила оказания первой помощи при травмах	1
	<i>Раздел 12: Футбол - 5 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (футбол). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
2.	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	1
3.	Совершенствование техники ведения мяча	1
4.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1
5.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
	<i>Раздел 13: Самостоятельные занятия физическими упражнениями- 10 ч</i>	
1.	Правила проведения самостоятельных занятий (с учетом состояния здоровья)	1
2.	Комплексы упражнений утренней гимнастики.	1
3.	Принципы и методы закаливания	1
4.	Сеансы самомассажа	1
5.	Сеансы аутотренинга	1
6.	Требования современных условий жизни и производства к развитию координационных способностей	1
7.	Оздоровительный бег. Значение, правила проведения занятий.	1
8.	Комплексы общеразвивающих упражнений.	1
9.	Круговая тренировка общей физической подготовки	1
10.	Спортивные и подвижные игры	1
	<i>Раздел 14: Легкая атлетика - 10 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1

	Совершенствование техники спринтерского бега	
2.	Совершенствование техники длительного бега	1
3.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. Зачет – прыжок в длину с места	1
4.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Зачет – метание гранаты	1
5.	Итоговая контрольная работа	1
6.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет – бег 2000м/3000м на результат. Развитие выносливости.	1
7.	Развитие скоростно-силовых способностей	1
8.	Развитие скоростных способностей	1
9.	Развитие координационных способностей	1
10.	Подвижные и спортивные игры	1
	<i>Раздел 15: Основы знаний - 1 ч</i>	
1.	Основы знаний. ВФСГ ГТО. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм ГТО	1

Физическая культура 11 класс. 102 часа

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	<i>Раздел 1: Основы знаний - 1 ч</i>	
1.	Основы знаний. Правила ТБ при выполнении физических упражнений на уроках физической культуры, правила ТБ на уроках легкой атлетики. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	1
	<i>Раздел 2: Легкая атлетика - 10 ч</i>	
1.	Совершенствование техники спринтерского бега	1
2.	Совершенствование техники спринтерского бега. Стартовый разгон.	1
3.	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1
4.	Совершенствование техники длительного бега.	1
5.	Кросс по пересеченной местности, бег с препятствиями	1
6.	Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты на дальность	1
7.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
8.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
9.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачетный урок – бег 2 (3) км. Развитие выносливости	1
10.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	<i>Раздел 3: Баскетбол - 10 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	1
2.	Совершенствование ловли и передач мяча. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	1
3.	Совершенствование техники ведения мяча	1
4.	Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники бросков	1

	со средней и дальней дистанции. Штрафной бросок – на результат.	
5.	Совершенствование техники защитных действий	1
6.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Зачет – передачи мяча в тройках.	1
7.	Совершенствование тактики игры	1
8.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
9.	Учебная игра в баскетбол	1
10.	Двусторонняя игра в баскетбол	1
	<i>Раздел 4: Гимнастика - 12 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений	1
2.	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	1
3.	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	1
4.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
5.	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1
6.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1
7.	Развитие координационных способностей	1
8.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Зачет – сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
9.	Развитие скоростно-силовых способностей. Зачет – прыжки через скакалку за 30с/1 мин.	1
10.	Развитие гибкости	1
11.	Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика	1
12.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет – подтягивание на высокой/низкой перекладине	1
	<i>Раздел 5: Основы знаний - 2 ч</i>	
1.	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1
2.	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	1
	<i>Раздел 6: Лыжная подготовка - 10 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Освоение техники лыжных ходов. Переход с хода на ход.	1
2.	Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах	1
3.	Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м.	1
4.	Попеременный 4-х шажный ход. Катание со склонов в различных стойках	1
5.	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Преодоление подъемов и препятствий.	1
6.	Прохождение дистанции до 4 км. Техника конькового хода. Развитие выносливости	1
7.	Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км.	1
8.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет – прохождение дистанции 3км/5 км	1
9.	Зачетный урок по технике выполнения спусков, подъемов и торможений	1
10.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прикладные упражнения	1

	(юноши). Свободное катание (девушки)	
	<i>Раздел 7: Волейбол - 10 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
2.	Совершенствование техники приема и передач мяча	1
3.	Совершенствование техники подач мяча. Верхняя и нижняя подача мяча	1
4.	Совершенствование техники нападающего удара	1
5.	Совершенствование техники защитных действий	1
6.	Совершенствование тактики игры	1
7.	Контрольный урок по технике выполнения элементов волейбола. Зачет – передачи мяча	1
8.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
9.	Контрольный урок по технике выполнения элементов волейбола. Зачет – подачи мяча в различные зоны площадки	1
10.	Учебная игра в волейбол с элементами судейства	1
	<i>Раздел 8: Основы знаний - 1 ч</i>	
1.	Основы знаний. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	1
	<i>Раздел 9: Бадминтон - 10 ч</i>	
1.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (бадминтон). Стойка игрока, передвижения по площадке	1
2.	Совершенствование ударов по волану	1
3.	Совершенствование коротких ударов справа, слева	1
4.	Совершенствование подачи	1
5.	Освоение удара СМЭШ	1
6.	Тактика одиночной игры	1
7.	Тактика парной игры	1
8.	Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам	1
9.	Двусторонняя учебная игра с соблюдением основных правил	1
10.	Развитие физических способностей	1
	<i>Раздел 10: Основы знаний - 2 ч</i>	
1.	Основы организации двигательного режима	1
2.	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.	1
	<i>Раздел 11: Элементы единоборств - 8 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных единоборств. Освоение техникой владения приемами	1
2.	Развитие координационных способностей	1
3.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
4.	Упражнения в парах	1
5.	Освоение организаторских умений	1
6.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
7.	Правила соревнований в единоборствах. Правила оказания первой помощи при травмах	1
8.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных единоборств.	1

	Освоение техникой владения приемами	
	<i>Раздел 12: Футбол - 5 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (футбол). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
2.	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	1
3.	Совершенствование техники ведения мяча	1
4.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1
5.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
	<i>Раздел 13: Самостоятельные занятия физическими упражнениями- 10 ч</i>	
1.	Правила проведения самостоятельных занятий (с учетом состояния здоровья). Самоконтроль за физической нагрузкой	1
2.	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	1
3.	Закрепление навыков закаливания	1
4.	Сеансы самомассажа для снятия утомления и снижения умственной и физической усталости	1
5.	Сеансы аутотренинга и релаксации	1
6.	Требования современных условий жизни и производства к развитию координационных способностей. Комплексы упражнений с учетом будущей трудовой деятельности из разных видов спорта	1
7.	Оздоровительный бег. Методы и средства тренировки	1
8.	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств	1
9.	Круговая тренировка общей физической подготовки. Упражнения на развитие основных мышечных групп	1
10.	Спортивные и подвижные игры	1
	<i>Раздел 14: Легкая атлетика - 10 ч</i>	
1.	Повторный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
2.	Совершенствование техники длительного бега. Кросс по пересеченной местности. Полоса препятствий	1
3.	Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. Зачет – прыжок в длину с места	1
4.	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Зачет – метание гранаты	1
5.	Итоговая контрольная работа	1
6.	Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры.	1
7.	Развитие скоростно-силовых способностей	1
8.	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег	1
9.	Развитие координационных способностей	1
10.	Подвижные и спортивные игры	1
	<i>Раздел 15: Основы знаний - 1 ч</i>	
1.	Основы знаний. Адаптивная физическая культура	1

