

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа «Технический лицей» города Обнинска

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения Протокол №01 от «30»августа 2023г.	СОГЛАСОВАНО Директор _____ /И.А.Строева/ от «30»августа 2023г.
--	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **Физическая культура (базовый уровень)**

**Классы: 10-11**

**Срок реализации программы: 2 года**

Обнинск

---

## РАЗДЕЛ 1

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### Личностные результаты:

1. российская гражданская 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. гражданская позиция 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.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного

---

права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- 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;

- 
- экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
  - эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**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.

## **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

## **2. Познавательные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### 3. Коммуникативные универсальные учебные действия

#### Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

#### Предметные результаты

Требования к результатам освоения ООП СОО (ФГОС СОО)	Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса (уточнение и конкретизация)
<p>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);</p> <p>2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической</p>	<p><b>Выпускник на базовом уровне научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>– характеризовать основные формы</li> </ul>

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;

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;



	<ul style="list-style-type: none"><li>– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</li><li>– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li><li>– осуществлять судейство в избранном виде спорта;</li><li>– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</li></ul>
--	---

---

## РАЗДЕЛ 2

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 10-11 классы

##### 10 класс

**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.

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

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

**Физическое совершенствование.** Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание*.

##### 11 класс

**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*.

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

**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 само страховки.

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

РАЗДЕЛ 3

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10

класс (102 часа)

№ п/п	Темы уроков	Кол-во часов	Содержание урока
<i>1: Легкая атлетика (15 ч)</i>			
1	Лёгкая атлетика. Техника безопасности. Физическая культура в жизни современного человека.	1	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав, обязанностей граждан в занятиях физической культурой). Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	1	Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление. Формы организации занятий физической культурой, их роль и значение в укреплении здоровья.
3	Оздоровительная ходьба и бег. Развитие быстроты.	1	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег.
4	Бег на короткие дистанции.	1	Закрепление и совершенствование технических действий и тактических приемов в беге на короткие дистанции, применение их в соревновательной деятельности.
5	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	Совершенствование технических действий и тактических приемов в равномерном беге.
6	Гимнастика при занятиях умственной деятельностью.	1	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Комплекс упражнений зрительной и производственной гимнастики, антистрессовой гимнастики.
7	Шестиминутный бег.	1	Закрепление и совершенствование технических действий и тактических приемов в беге, применение их в соревновательной деятельности.
8	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	Совершенствование технических действий в беге на длинные дистанции.
9	Техника метания малого мяча с места. Прыжковые упражнения.	1	Закрепление технических действий в метании, совершенствование прыжковых упражнений.
10	Техника метания гранаты. Прыжок в длину с места.	1	Закрепление техники метания гранаты и прыжка в длину с места.
11	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	1	Прикладная физическая подготовка: преодоление полосы препятствий

12	Техника прыжка в высоту	1	Закрепление техники прыжка в высоту способом "перекидной".
13	Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перекидной". Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
14	Основы организации проведения соревнований по легкой атлетике. Правила судейства.	1	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности. Судейство соревнований по легкой атлетике.
15	Контрольная работа по теме "Легкая атлетика".	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты.
<b>2: Баскетбол (12 ч.)</b>			
16	Баскетбол. Техника безопасности. История баскетбола.	1	Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья, развитие физических качеств человека. История баскетбола. Техника безопасности при занятиях баскетболом.
17	Технические действия игроков. Броски мяча в прыжке. Игра по правилам.	1	Техника бросков и ловли мяча различными способами. Технические действия в игре.
18	Передачи мяча одной и двумя руками. Броски мяча в кольцо.	1	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, с отскока от пола. Штрафной бросок.
19	Ловля мяча после отскока от пола. Командные действия в игре.	1	Техника ловли мяча после отскока от пола. Командные действия в игре.
20	Штрафной бросок. Перехват мяча. Игра.	1	Штрафной бросок. Техника перехвата мяча. Учебная игра.
21	Защитные действия в игре. Выбивание и вырывание мяча.	1	Техника вырывания, выбивания и перехватов мяча. Технические действия в игре (защита).
22	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1	Положительное влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека.
23	Нападающие действия в игре (быстрое нападение).	1	Совершенствование технических действий и тактических приемов, применение их в игровой деятельности.
24	Тактика в игре. Двухсторонняя игра. Взаимодействия игроков в защите.	1	Совершенствование технических действий и тактических приемов, применение их в игровой деятельности.
25	Тактика в игре. Взаимодействие игроков в нападении.	1	Совершенствование технических действий и тактических приемов, применение их в игровой деятельности.
26	Основы организации проведения соревнований по баскетболу. Правила судейства.	1	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности. Судейство соревнований по баскетболу.
27	Контрольная работа по теме "Баскетбол".	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.
<b>3: Гимнастика с основами акробатики (21 ч.)</b>			

28	Гимнастика. Правила техники безопасности и предупреждения травматизма на занятиях. Физическая культура и спорт в России.	1	Современное состояние физической культуры и спорта в России. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
29	Акробатика. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках.	1	Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов.
30	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.	1	Закрепление и совершенствование ранее освоенных акробатических элементов: кувырки, стойки.
31	Упражнения для коррекции осанки. Отжимания.	1	Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки.
32	Акробатические комбинации на гимнастических снарядах.	1	Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов на гимнастическом козле и бревне.
33	Упражнения для коррекции массы тела. Лазание по канату.	1	Комплексы упражнений на регулирование массы тела.
34	Ритмическая гимнастика (девушки), атлетическая гимнастика (юноши)	1	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов ритмической и атлетической гимнастики.
35	Упражнения на тренажерах. Упражнения на гибкость.	1	Комплекс атлетической гимнастики и упражнений для развития гибкости.
36	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах: перекладине. Подтягивания.	1	Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой и низкой перекладине.
37	Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний.	1	Комплексы упражнений, направленные на профилактику острых респираторных заболеваний.
38	Опорный прыжок "ноги врозь". Прыжки через скакалку.	1	Техника опорного прыжка, подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка.
39	Контрольная работа по теме "Гимнастика".	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).
40	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	Организация досуга средствами физической культуры
41	Упражнения общеразвивающей направленности с предметами: набивными мячами, гантелями.	1	Комплекс упражнений с предметами. Составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.
42	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Комплекс ГТО как основа прикладной физической культуры, характеристика структурных оснований и

			нормативно-тестирующих заданий.
43	Физическая культура как фактор укрепления здоровья. Физическое здоровье.	1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Здоровье как главная человеческая ценность. Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма.
44	Физическая культура как фактор укрепления здоровья. Психическое и нравственное здоровье.	1	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. Физическая культура и психическое здоровье, роль и значение положительных эмоций. Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой.
45	Организация самостоятельных занятий физической культурой.	1	Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом.
46	Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой.	1	Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной одежде и обуви, месту проведения занятий.
47	Оказание доврачебной помощи на занятиях физическими упражнениями.	1	Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.
48	Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой.	1	Система индивидуальных занятий оздоровительной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой его части. Понятие комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий, характеристика способов контроля их эффективности.
<b>4: Лыжные гонки (16ч.) Волейбол (14 ч.)</b>			
49	Лыжные гонки. Техника безопасности. История лыжного спорта.	1	Положительное влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья, развитие физических качеств человека. История лыжного спорта. Техника безопасности при занятиях

			лыжными гонками.
50	Техника попеременного двухшажного хода.	1	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
51	Волейбол. Техника безопасности. История волейбола.	1	Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья, развитие физических качеств человека. История волейбола. Техника безопасности при занятиях волейболом.
52	Техника одновременного бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода.	1	Совершенствование техники одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.
53	Переход с хода на ход. Техника подъёмов.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах: переход с хода на ход, подъемы.
54	Стойка и перемещение игрока. Нижняя передача мяча в парах.	1	Закрепление основных технических приемов: стойка и перемещение игрока, нижняя передача мяча в парах.
55	Техника спусков. Торможение «плугом».	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах: спуски, торможение.
56	Техника конькового хода. Поворот «плугом».	1	Совершенствование техники конькового хода, поворота.
57	Верхняя передача мяча в парах. Жонглирование мячом.	1	Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке.
58	Прохождение учебной дистанции. Развитие выносливости.	1	Совершенствование технических действий и тактических приемов, применение их в соревновательной деятельности.
59	Спуск с горы с поворотом.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах: спуск с горы с поворотом.
60	Верхняя передача мяча в парах. Жонглирование мячом.	1	Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке.
61	Преодоление крутых спусков. Эстафеты на лыжах.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах: преодоление крутых спусков, эстафеты на лыжах.
62	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1	Прикладная физическая подготовка: преодоление полосы препятствий на лыжах.
63	Нижняя подача мяча через сетку. Игра в волейбол.	1	Техника нижней прямой и боковой подачи.
64	Прохождение дистанции до 3 км.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.
65	Тактика использования лыжных ходов.	1	Совершенствование технических действий и тактических приемов, применение их в соревновательной деятельности.
66	Верхняя прямая подача мяча через сетку.	1	Техника верхней прямой подачи.
67	Элементы тактики лыжных гонок.	1	Совершенствование технических действий и тактических приемов, применение их в соревновательной деятельности.
68	Соревновательная деятельность в массовых видах спорта. Прохождение соревновательной дистанции.	1	Совершенствование технических действий и тактических приемов, применение их в соревновательной деятельности.
69	Подачи мяча.	1	Совершенствовать технику верхней прямой подачи, нижней прямой и боковой подачи в парах и через сетку.
70	Особенности физической подготовки	1	Составление (совместно с учителем)



	лыжника.		плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.
71	Контрольная работа по теме «Лыжная подготовка».	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Проверка основ знаний по теме «Лыжная подготовка».
72	Техника нападающего удара. Игра в волейбол.	1	Техника нападающего удара. Закрепление основных технических приемов в условиях игровой деятельности.
73	Техника блокирования. Игра в волейбол.	1	Техника блокирования. Закрепление основных технических приемов в условиях игровой деятельности
74	Прием подачи мяча. Прием мяча с падением.	1	Техника приема мяча.
75	Тестовая работа «Волейбол». Приемы аутогенной тренировки, релаксации.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.
76	Тактика нападения: групповые и командные действия.	1	Совершенствование технических действий и тактических приемов, применение их в игровой деятельности.
77	Тактика защиты: групповые и командные действия.	1	Совершенствование технических действий и тактических приемов, применение их в игровой деятельности.
78	Основы организации проведения соревнований по волейболу. Правила судейства.	1	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности. Судейство соревнований по волейболу.
<b>5: Легкая атлетика (13 ч.)</b>			
79	Основы техники и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
80	Легкая атлетика. Техника безопасности. Виды легкой атлетики.	1	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Характеристика видов легкой атлетики.
81	Общеразвивающие упражнения для подготовки к соревновательной деятельности. Прыжок в длину с места.	1	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Совершенствование прыжка в длину с места.
82	Челночный бег 3х10м.	1	Совершенствование техники челночного бега.
83	Метание мяча в цель. Подтягивания.	1	Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Выполнение подтягиваний на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине.

84	Техника метания мяча с разбега.	1	Закрепление техники метания мяча с разбега.
85	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	1	Закрепление и совершенствование технических действий и тактических приемов в беге на короткие дистанции, применение их в соревновательной деятельности.
86	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Высокий старт.	1	Закрепление и совершенствование технических действий и тактических приемов в беге на средние дистанции, применение их в соревновательной деятельности.
87	Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.	1	Закрепление и совершенствование технических действий и тактических приемов в беге на средние дистанции, эстафетном беге.
88	Техника метания учебной гранаты.	1	Закрепление техники метания гранаты на дальность.
89	Равномерный бег. Техника прыжка в длину с разбега.	1	Совершенствование техники равномерного бега и прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
90	Подготовка к выполнению норм ГТО.	1	Совершенствование техники упражнений в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).
91	Промежуточная аттестация по предмету «Физическая культура»	1	Знать и выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
<b>6: Футбол (6ч.)</b>			
92	Футбол. Техника безопасности. Индивидуальная техника игрока в футболе.	1	Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья, развитие физических качеств человека. Техника безопасности при занятиях футболом. Совершенствование индивидуальной техники игрока.
93	Групповые и командные технические действия в игре футбол.	1	Совершенствование технических действий и тактических приемов, применение их в игровой деятельности.
94	Тактические действия в футболе. Штрафной удар.	1	Совершенствование технических действий и тактических приемов, применение их в игровой деятельности.
95	Основы организации проведения соревнований по футболу. Правила судейства.	1	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности. Судейство соревнований по футболу.
96	Индивидуальная техника игрока в мини-футболе.	1	Техника ударов по мячу.
97	Групповые и командные технические действия в игре мини-футбол.	1	Техника ведения мяча и передачи в разных направлениях.
<b>7: Прикладная физическая подготовка (5ч.)</b>			
98	Туризм и спортивное ориентирование.	1	Прикладная физическая подготовка: туризм и спортивное ориентирование.
99	Кросс по пересеченной местности. Полоса препятствий.	1	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

100	Плавание способами брасс и кроль на спине и груди.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание. Имитационные упражнения на суше.
101	Плавание в одежде.	1	Прикладная физическая подготовка: прикладное плавание. Плавание в одежде, освобождение от одежды в воде.
102	Правила безопасного поведения на воде. Плавание на боку с грузом в руке.	1	Правила техники безопасности на воде. Прикладная физическая подготовка: прикладное плавание. Плавание на боку с грузом в руке.

11

класс (102 часа)

№ п/п	Темы уроков	Кол-во часов	Содержание урока
1	Лёгкая атлетика. Техника безопасности. Здоровый образ жизни и укрепление здоровья.	1	Здоровый образ жизни и его основные составляющие. Формы организации занятий физической культурой в структуре ЗОЖ, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
2	Физическая культура и продолжительность жизни человека.	1	Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.
3	Оздоровительная ходьба и бег. Техника спринтерского бега.	1	Закрепление техники оздоровительной ходьбы, бега. Совершенствование техники спринтерского бега.
4	Бег с высокого старта. Равномерный бег.	1	Совершенствование техники бега с высокого старта. Закрепление и совершенствование технических действий и тактических приемов в равномерном беге.
5	Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег.	1	Закрепление и совершенствование технических действий и тактических приемов в беге на длинные дистанции, применение их в соревновательной деятельности.
6	Гимнастика при занятиях физической деятельностью.	1	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.

			Комплексы упражнений для снятия утомления.
7	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1	Совершенствование технических действий при низком старте и беге на короткие дистанции.
8	Техника метания малого мяча. Прыжки в движении.	1	Закрепление и совершенствование технических действий при выполнении техники метания мяча.
9	Аутотренинг. Антистрессовая гимнастика.	1	Комплекс упражнений антистрессовой гимнастики, аутотренинг.
10	Техника метания гранаты. Прыжок в длину с места.	1	Закрепление и совершенствование техники метания гранаты. Закрепление и совершенствование технических действий прыжка в длину с места, применение их в соревновательной деятельности.
11	Развитие специальной выносливости. Полоса препятствий.	1	Прикладная физическая подготовка: преодоление легкоатлетической полосы препятствий.
12	Контрольная работа по теме "Легкая атлетика"	1	Оценка знаний и выполнение контрольных упражнений.
13	Техника прыжка в высоту способом "фосбери-флоп."	1	Закрепление техники прыжка в высоту.
14	Прыжок в высоту способом "фосбери-флоп". Спортивные игры.	1	Совершенствование техники прыжка в высоту.
15	Основы организации проведения соревнований по легкой атлетике. Правила судейства.	1	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности. Судейство соревнований по легкой атлетике.
16	Баскетбол. Техника безопасности. Баскетбол как вид спорта	1	Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Техника безопасности при занятиях баскетболом.
17	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча в парах.	1	Техника ведения, бросков и ловли мяча различными способами.
18	Технические действия в баскетболе.	1	Совершенствование технических действий. Техника вырывания, выбивания и перехватов мяча
19	Передачи мяча одной и двумя руками. Броски мяча в кольцо.	1	Техника передачи мяча одной и двумя руками. броски мяча в кольцо в движении.
20	Броски мяча в прыжке. Игра по правилам.	1	Закрепление основных технических приемов в условия учебной игровой деятельности.
21	Ловля мяча после отскока от пола. Командные действия в игре.	1	Техника бросков и ловли мяча различными способами.
22	Броски мяча со штрафной линии. Перехват мяча. Игра по правилам	1	Техника штрафного броска. Закрепление основных технических приемов в условия учебной игровой деятельности.
23	Защитные действия в игре. Выбивание и вырывание мяча.	1	Техника вырывания, выбивания и перехватов мяча. Закрепление основных технических приемов в условия учебной игровой деятельности.
24	Предупреждение профессиональных заболеваний.	1	Подбор упражнений в зависимости от специфики работы занимающихся.
25	Нападающие действия в игре (быстрое нападение).	1	Совершенствование технических действий и тактических приемов, применение их в игровой деятельности.
26	Тактика в игре. Двухсторонняя игра. Взаимодействие игроков в защите.	1	Совершенствование технических действий и тактических приемов, применение их в игровой деятельности.
27	Основы организации проведения	1	Особенности соревновательной деятельности в

	соревнований по баскетболу. Правила судейства.		массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности. Судейство соревнований по баскетболу.
28	Взаимодействие игроков в нападении. Развитие координации движений.	1	Закрепление основных технических приемов в условия учебной игровой деятельности. Комплекс упражнений для развития координации движений.
29	Контрольная работа по теме "Баскетбол"	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.
30	Гимнастика. Техника безопасности. Современные оздоровительные системы.	1	Оздоровительные системы физического воспитания. История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни и повышением физических кондиций человека. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
31	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1	Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений, стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат, длинный кувырок с разбега.
32	Современные системы физического воспитания: аэробика.	1	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов аэробики.
33	Кувырки. Мост из положения стоя. Развитие гибкости по средствам физических упражнений.	1	Закрепление и совершенствование ранее освоенных акробатических элементов: кувырки, мост.
34	Современные системы физического воспитания: атлетическая гимнастика (юноши), стретчинг (девушки)	1	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов атлетической гимнастики и стретчинга.
35	Лазанье по канату. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	Закрепление и совершенствование техники лазания по канату.
36	Опорный прыжок "ноги врозь". Прыжки через скакалку различными способами.	1	Техника опорного прыжка, подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка.
37	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах: гимнастическом козле, коне, бревне.	1	Упражнения на гимнастическом бревне, козле, коне, зачетные комбинации.
38	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах: перекладине. Подтягивания.	1	Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой и низкой перекладине.
39	Упражнения на тренажерах. Отжимания. Развитие	1	Комплекс атлетической гимнастики и упражнений для развития координационных способностей.

	координационных способностей.		
40	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.
41	Современные системы физического воспитания: шейпинг.	1	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов шейпинга.
42	Контрольная работа по теме "Гимнастика"	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).
43	Акробатическая комбинация. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами: набивными мячами, гантелями.	1	Закрепление и совершенствование ранее освоенных акробатических элементов: кувырки, стойки. Комплекс упражнений с предметами. Составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.
44	Оздоровительно-гигиенические процедуры.	1	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации, банные процедуры. Методика проведения банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.
45	Дыхательная гимнастика. Антистрессовая гимнастика.	1	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А.Н. Стрельниковой). Комплекс антистрессовой гимнастики.
46	Самомассаж как форма оздоровительной физической культуры.	1	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы самомассажа. Методика проведения сеансов самомассажа.
47	Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО.	1	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя тренировочные занятия, спортивные соревнования, оздоровительно-восстановительные мероприятия. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.
48	Планирование тренировочных занятий.	1	Система индивидуальных занятий тренировочной направленности, основы методики их организации

			и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Разработка тренировочного занятия и цикла занятий для достижения запланированного результата по выполнению требований комплекса ГТО.
49	Лыжные гонки. Правила техники безопасности. Лыжные гонки как вид спорта.	1	Положительное влияние занятий Лыжными гонками на укрепление здоровья, развитие физических качеств человека. Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.
50	Техника попеременного двухшажного хода.	1	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
51	Техника одновременного бесшажного хода.	1	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.
52	Техника одновременного одношажного хода.	1	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.
53	Прохождение учебной дистанции до 3 км. Распределение сил на дистанции.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.
54	Переход с хода на ход. Техника подъемов.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах: переход с хода на ход, техника подъемов.
55	Техника спусков с горы в высокой, основной и низкой стойках.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах: техника спусков.
56	Техника спусков. Торможение "плугом"	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах: техника спусков, торможение "плугом".
57	Техника конькового хода. Торможение "плугом"	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах: техника конькового хода, торможение "плугом".
58	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3 км.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах при прохождении соревновательной дистанции.
59	Техника конькового хода. Поворот "плугом"	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах: техника конькового хода, поворот "плугом".
60	Спуск с горы с поворотами. Элементы тактики лыжных ходов.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах: спуск с горы с поворотами. Тактика применения лыжных ходов.
61	Преодоление крутых спусков. Эстафеты на лыжах.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах: преодоление крутых спусков, эстафеты на лыжах.
62	Преодоление препятствий на лыжах.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах: преодоление препятствий на лыжах.
63	Переход с хода на ход. Эстафеты на лыжах.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах: переход с хода на ход, эстафеты на лыжах.
64	Прохождение соревновательной дистанции.	1	Совершенствование технических действий и тактических приемов, применение их в соревновательной деятельности.
65	Прохождение дистанции до 3 км.	1	Совершенствование технических действий и тактических приемов, применение их в соревновательной деятельности.
66	Тактика использования лыжных ходов.	1	Совершенствование тактики передвижения на лыжах.
67	Тактика использования лыжных ходов. Упражнения для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах: упражнения для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот. Тактика использования лыжных ходов.

68	Соревновательная деятельность в массовых видах спорта.	1	Совершенствование технических действий и тактических приемов, применение их в соревновательной деятельности.
69	Особенности физической подготовки лыжника.	1	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.
70	Контрольная работа по теме "Лыжная подготовка"	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах.
71	Общеразвивающие упражнения для подготовки к соревновательной деятельности.	1	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.
72	Волейбол. Техника безопасности. История волейбола.	1	Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья, развитие физических качеств человека. История волейбола. Техника безопасности при занятиях волейболом.
73	Стойка и перемещение игрока. Нижняя передача мяча в парах.	1	Стойка и перемещение игрока. Техника нижней передачи мяча в парах.
74	Нижняя подача мяча через сетку. Игра по правилам	1	Техника нижней прямой и боковой подачи. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.
75	Верхняя прямая подача мяча через сетку. Техника приема мяча.	1	Техника верхней прямой подачи. Техника приема мяча снизу, с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону.
76	Техника нападающего удара. Игра в волейбол по правилам.	1	Техника прямого нападающего удара. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.
77	Техника блокирования. Тактические действия в игре: групповые и командные.	1	Тактические действия, их цель и значение. Закрепление основных тактических действий в условиях учебной игровой деятельности.
78	Прием подачи мяча. Прием мяча с падением.	1	Техника приема подачи мяча, прием мяча с падением.
79	Основы организации проведения соревнований по волейболу. Правила судейства.	1	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности. Судейство соревнований по волейболу.
80	Физическая культура в комплексе мер по профилактике близорукости и ее прогрессирования.	1	Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики.
81	Основы техники национальных видов спорта.	1	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
82	Основы тактической подготовки в национальных видах спорта.	1	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
83	Тестовая работа "Волейбол". Приемы аутогенной тренировки.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.
84	Легкая атлетика. Техника безопасности. Виды легкой атлетики.	1	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической)



			подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Характеристика видов легкой атлетики.
85	Бег с низкого старта. Техника спринтерского бега.	1	Совершенствование техники спринтерского бега.
86	Бег с высокого старта. Техника бега на средние дистанции.	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции.
87	Техника эстафетного бега. Бег на средние дистанции.	1	Совершенствование техники эстафетного бега.
88	Метание различных легкоатлетических снарядов в цель. Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники метания легкоатлетических снарядов (мяч, граната) в цель.
89	Прыжок в длину способом "ножницы". Метание мяча с разбега.	1	Совершенствование техники прыжка в длину способом "ножницы", метания мяча с разбега.
90	Подготовка к выполнению норм ГТО	1	Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).
91	Промежуточная аттестация по предмету «Физическая культура»	1	Знать и выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
92	Футбол. Техника безопасности. Перемещения игрока без мяча.	1	Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья, развитие физических качеств человека. Техника безопасности при занятиях футболом. Выполнять перемещения игрока без мяча.
93	Индивидуальные действия игрока с мячом.	1	Выполнять индивидуальные технические действия в футболе.
94	Групповые и командные технические действия в нападении.	1	Выполнять групповые и командные технические действия в нападении.
95	Групповые и командные технические действия в защите.	1	Выполнять групповые и командные технические действия в защите.
96	Основы организации проведения соревнований по футболу. Правила судейства.	1	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности. Судейство соревнований по футболу.
97	Технико-тактические действия в игре. Тестовая работа "Футбол"	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.
98	Туристические походы как оздоровительная форма физической культуры.	1	Правила подготовки к туристическому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака.
99	Кросс по пересеченной местности. Полоса препятствий.	1	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.
100	Единоборства. Приемы защиты. Приемы борьбы лежа и стоя	1	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и

			самостраховки.
101	Единоборства. Приемы самообороны. Приемы самостраховки.	1	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
102	Единоборства. Страховка. Учебная схватка.	1	Спортивные единоборства: совершенствование выполнения технических приемов.