

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 89»**

| | | |
|---|--|--|
| Рассмотрено на заседании МО учителей физической культуры Протокол №1 от 30.08.2022 г. | Принято на заседании Педагогического совета Протокол №1 от 30.08.2022 г. | УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Лицей № 89» Комбарова Татьяна Викторовна  Подписано цифровой подписью: Комбарова Татьяна Викторовна Дата: 2022.08.31 16:46:26 +07'00' Т.В. Комбарова Приказ №63 от 31.08.2022 г. |
|---|--|--|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

10-11 классы

Составитель:
Дударев В.А.,
Учитель физической культуры

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10-11-х классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью данной рабочей программы является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Настоящая программа ориентирована на решение следующих **задач**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно - оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально – прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа физической культуры на уровне среднего общего образования соблюдает принцип преемственности с программами начального общего и основного общего образования.

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на достижение:

Личностных результатов освоения предмета физической культуры:

- формирование положительного отношения учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
- накопление необходимых знаний, умений для использования ценностей физической культуры;
- достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- осознание необходимости знаний возрастных и половых нормативов, особенностей индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- овладение способами профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- овладение знаниями и умениями по основам организации и проведении занятий физической культурой, оздоровительной и тренировочной направленности;
- умение подбирать упражнения в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности, умение держать красивую (правильную) осанку, длительно сохранять ее при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- овладение умениями проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- овладение приемами и способами управления своими эмоциями, предупреждения конфликтных ситуаций, разрешения спорных проблем на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- овладение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- овладение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- овладение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты освоения физической культуры:

- формирование понимания физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу;
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, овладение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Предметные результаты освоения физической культуры:

- овладение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- формирование знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательного и уважительного отношения к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдение правил игры и соревнований;

- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

В результате освоения программного материала обучающийся **научится**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- пояснять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- соблюдать правила и использовать 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;
- 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 **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.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 138 часов за два года обучения:

- в 10 классе 70 часа (2 часа в неделю),**
- в 11 классе 68 часа (2 часов в неделю).**

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.

Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).

Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Оздоровительные системы физической культуры. Цель, задачи, формы и содержание:

- ритмичная гимнастика как система приобретения и сохранения культуры и красоты движений, стройности фигуры; особенности методики организации и индивидуализации занятий, особенности контроля и оценки их эффективности;

- аэробная гимнастика (аэробика) как система комплексного воздействия на развитие органов дыхания и кровообращения, поддержания оптимального уровня общей выносливости; особенности методики организации и индивидуализации занятий, особенности контроля и оценки их эффективности;

- атлетические единоборства как система самозащиты без оружия; особенности методики организации и индивидуализации занятий, особенности контроля и оценки их эффективности.

Спортивная подготовка. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовки). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий, их распределения в режиме дня и недели.

Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли). Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (8 часов)

Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.

Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).

Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности (на примере пробы «PCW170»).

Совершенствование навыков и умений в ведение индивидуального дневника самонаблюдения, регистрация динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (14часов). Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (подбираются в соответствии с медицинскими показателями и по согласованию с врачом). Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения (близорукость) и др.

Атлетические единоборства(юноши). Упражнения в самообороне. Сед в группировке, пережат назад. Полуприсед, руки вперед, пережат назад с акцентированным (страховочным) ударом прямыми руками по ковру. Полуприсед, руки вперед, пережат с разворотом на бок с акцентированным (страховочным) ударом рукой по ковру. Стоя в широкой стойке, сгибая ноги, наклониться вперед, правую (левую) руку между ног, резко наклоняя голову вниз, пережат через правое (левое) плечо.

Стойки и захваты. Стойки по положению туловища и положению стоп. Разновидности тактических перемещений. Захваты: одной руки двумя руками, туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади, шеи с руками сверху. Освобождение от захвата: одной руки, туловища сзади и спереди, шеи сзади и спереди.

Броски и удержания. Подножки: передняя, задняя. Броски: через бедро, рывком за пятку, захватом ног. Удержания: сбоку захватом руки и шеи; со стороны головы захватом рук и туловища.

Защитные действия и приемы. Защита от удара кулаком в голову. Защита от удара кулаком снизу. Защита от удара ногой: уклоном; уклоном с подставкой руки; подставкой руки в положении стоя. Загиб руки за спину. Загиб руки за спину сзади с переходом к сваливанию. Рычагом руки наружу с переходом к сваливанию. Рычагом руки внутрь с переходом на загиб за спину. Защитно-ответные действия при ударе ножом (сверху, прямо, снизу).

Ритмическая гимнастика (девушки). Комплексы стилизованных общеразвивающих упражнений для формирования точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг, переменный шаг, шаг голопа, польки и вальса). Танцевальные композиции движений из народных и современных танцев. Комбинации упражнений художественной гимнастики с мячом, скакалкой , обручем (по выбору).

Аэробная гимнастика (девушки). Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов). Стилизованные упражнения для развития выносливости, гибкости, координации (включая статистическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Упражнения в системе спортивной подготовки. Гимнастика на спортивных снарядах (юноши). Перекладина средняя: подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад. Перекладина высокая: из вися, силой мах дугой вперед, размахивания, подъем разгибом в упор, отмах назад, оборот назад, касаясь перекладины, мах дугой в вис и соскок махам вперед. Брусья средние: упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивание в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок махом вперед с поворотом. Опорный прыжок (конь в длину), прыжок ноги врозь.

Гимнастика на спортивных снарядах (девушки). Брусья разной высоты (узкие): из виса на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед; махом одной, с опорой на другую подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис; лежа на нижней жерди, поворотом кругом, упор на нижней жерди, соскок назад. Гимнастическое бревно: с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага польки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Легкая атлетика (16 часов). Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 1000м., прыжках в длину и высоту, кроссовом беге.

Лыжные гонки (9 часов). Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах (на материале основной школы) одновременный, попеременный и коньковым ходам.

Спортивные игры (23 часов). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче).

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и здоровый образ жизни. Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального образа жизни.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.

Оздоровительные системы физической культуры. Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов), цель, задачи, содержание и формы организации (общие представления).

Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период у женщин (материал для девушек): режим дня и питания; занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации); закаливание (формы организации и проведения); пешие прогулки (формы организации и проведения).

Прикладно - ориентированная физическая подготовка. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой.

Атлетические единоборства как система самозащиты без оружия. Цель, задачи и основное содержание. Правила техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Оказание доврачебной помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях), правила транспортировки пострадавшего

Тестирование специальных физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Способы двигательной (физкультурной) деятельности(8 часов)

Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой разной направленности

(по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Соблюдение требований безопасности на занятиях атлетическими единоборствами, приемы страховки и само страховки. Технологии разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдениями за режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) текущего самочувствия.

Совершенствование навыков в приемах гигиенического и оздоровительного самомассажа.

Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи (способы переноски пострадавшего).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (14 часов).

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой. Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показателями и по согласованию с врачом на основе ранее изученного учебного материала)

Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами (юноши). Упражнения в само страховке. Стоя в группировке, перекаат назад. Полуприсед, руки вперед, перекаат назад с акцентированным (страховочным) ударом прямыми руками по ковру. Полуприсед, руки вперед, перекаат с разворотом на бок с акцентированным (страховочным) ударом рукой по ковру. Стоя в широкой стойке, сгибая ноги, наклониться вперед, правую (левую) руку между ног, резко наклоняя голову вниз, перекаат через правое (левое) плечо.

Стойки и захваты. Стойки по положению туловища и положению стоп. Разновидности тактических перемещений. Захваты: одной руки двумя руками, туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади, шеи с руками сверху. Освобождение от захвата: одной руки, туловища сзади и спереди, шеи сзади и спереди.

Броски и удержания. Подножки: передняя, задняя. Броски: через бедро, рывком за пятку, захватом ног. Удержания: сбоку захватом руки и шеи; со стороны головы захватом рук и туловища.

Защитные действия и приемы. Защита от удара кулаком в голову. Защита от удара кулаком снизу. Защита от удара ногой: уклоном; уклоном с подставкой руки; подставкой руки в положении стоя. Загиб руки за спину. Загиб руки за спину сзади с переходом к сваливанию. Рычагом руки наружу с переходом к сваливанию. Рычагом руки внутрь с переходом на загиб за спину. Защитно-ответные действия при ударе ножом (сверху, прямо, снизу).

Ритмическая гимнастика (девушки). Комплексы стилизованных общеразвивающих упражнений для формирования точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг, переменный шаг, шаг голопа, польки и вальса). Танцевальные композиции

движений из народных и современных танцев. Комбинации упражнений художественной гимнастики с мячом, скакалкой, обручем (по выбору).

Аэробная гимнастика (девушки). Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов). Стилизованные упражнения для развития выносливости, гибкости, координации (включая статистическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Упражнения в системе прикладно - ориентированной физической подготовки. Строевые команды и приемы (юноши). Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в вися на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами (девушки). Лазание по гимнастическому канату (юноши) и гимнастической стенке с грузом на плечах (девушки). Опорные прыжки через препятствие (юноши).

Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (юноши).

Упражнения в системе спортивной подготовки. Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах (составляются учащимися на основе ранее изученного материала). Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

Легкая атлетика (20 часов). Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее освоенного материала). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

Лыжные гонки(9 час). Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности (протяженность соревновательной дистанции выбирается учащимися самостоятельно).

Спортивные игры(17 час). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности. Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

III. Тематическое планирование

10 класс

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 8 |
| 2 | Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики, атлетические единоборства(юноши),аэробная гимнастика (девушки). ритмическая гимнастика (девушки) | 14 |
| 3 | Легкая атлетика | 16 |
| 4 | Лыжные гонки | 9 |
| 5 | Спортивные игры | 23 |
| | Итого: | 70 |

11 класс

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 8 |
| 2 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |
| 3 | Легкая атлетика | 20 |
| 4 | Лыжные гонки | 9 |
| 5 | Спортивные игры | 17 |
| | Итого: | 68 |

Календарно-тематическое планирование. 10-е классы

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Сроки |
|-------|---|--------------|----------|
| 1 | Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. | 1 | Сентябрь |
| 2 | Совершенствование бега на 100 метров. | 1 | |
| 3 | Бег на 100 м - контроль | 1 | |
| 4 | Совершенствование челночного бега 3 x 10 м | 1 | |
| 5 | Челночный бег 3x10 м - контроль | 1 | |
| 6 | Совершенствование техники прыжков в длину с места | 1 | |
| 7 | Прыжки в длину с места- контроль | 1 | |
| 8 | Развитие скоростной выносливости | 1 | |
| 9 | Техника безопасности при проведении занятий спортивными играми (волейбол) | 1 | Октябрь |
| 10 | Приём мяча снизу двумя руками после подачи | 1 | |
| 11 | Совершенствование приема мяча | 1 | |
| 12 | Передача в зону 3 после подачи из зон 1 – 6 - 5 | 1 | |
| 13 | Передача сверху в прыжке | 1 | |
| 14 | Передача мяча от стенки сверху и снизу | 1 | |
| 15 | Совершенствование подач | 1 | |
| 16 | Совершенствование техники игры. | 1 | |
| 17 | Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. | 1 | Ноябрь |
| 18 | Акробатика | 1 | |
| 19 | | 1 | |
| 20 | Совершенствование акробатических элементов | 1 | |
| 21 | Перекатом стойка на лопатках, сед углом на полу | 1 | |
| 22 | Круговая тренировка | 1 | |
| 23 | Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат | 1 | |
| 24 | Акробатическое соединение, лазание по канату | 1 | |
| 25 | Круговая тренировка | 1 | |
| 26 | Полоса препятствий, круговая тренировка | 1 | Декабрь |
| 27 | Контрольный урок - акробатическое соединение | 1 | |
| 28 | Круговая тренировка | 1 | |
| 29 | Переворот в упор | 1 | |
| 30 | Контрольный урок – подъём переворотом | 1 | |
| 31 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | |
| 32 | Контроль за 1 полугодие. Сдача норм ГТО | 1 | |
| 33 | Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. | 1 | Январь |
| 34 | Совершенствование ходов, эстафеты. | 1 | |
| 35 | Совершенствование ходов | 1 | |
| 36 | Попеременные ходы | 1 | |
| 37 | Одновременные ходы | 1 | |
| 38 | Совершенствование ходов | 1 | |
| 39 | Одновременные коньковые ходы | 1 | Февраль |
| 40 | Контрольный урок - переход с одного хода на другой | 1 | |
| 41 | Совершенствование ходов | 1 | |
| 42 | Контрольный урок – лыжные гонки на 3 км | 1 | |
| 43 | Совершенствование спусков с поворотами | 1 | |
| 44 | Техника безопасности при проведении занятий спортивными играми (баскетбол) | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--------|
| 45 | Совершенствование бросков мяча по кольцу | 1 | |
| 46 | Контрольный урок - ведение два шага бросок – прохождение всех колец | 1 | Март |
| 47 | Штрафной бросок - контроль | 1 | |
| 48 | Учебно-тренировочная игра, броски в кольцо | 1 | |
| 49 | Обводка трёхсекундной зоны | 1 | |
| 50 | Учебно-тренировочная игра, броски в кольцо | 1 | |
| 51 | Учебно-тренировочная игра, броски в кольцо | 1 | |
| 52 | Учебно-тренировочная игра, броски в кольцо | 1 | |
| 53 | Техника безопасности при проведении занятий спортивными играми (волейбол) | 1 | Апрель |
| 54 | Верхняя прямая подача | 1 | |
| 55 | Передача мяча сверху и снизу в тройках | 1 | |
| 56 | Приём мяча снизу двумя руками после подачи | 1 | |
| 57 | Совершенствование приема мяча после подачи | 1 | |
| 58 | Передача в зону 3 после подачи из зон 1 – 6 - 5 | 1 | |
| 59 | Передача сверху в прыжке | 1 | |
| 60 | Передача мяча от стенки сверху и снизу | 1 | |
| 61 | Совершенствование нападающему удару | 1 | Май |
| 62 | Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике | 1 | |
| 63 | Совершенствование метания гранаты на дальность | 1 | |
| 64 | Метание гранаты - контроль. | 1 | |
| 65 | Совершенствование поднимания туловища за 1 мин. | 1 | |
| 66 | .Поднимание туловища за 1 мин – контроль. | 1 | |
| 67 | Бег на 3000 м - мальчики, на 2000 м - девочки | 1 | |
| 68 | Бег на 3000 м – (м) контроль, на 2000 м – (д) контроль | 1 | |
| 69 | Беговые упражнения. Эстафета 4*100 м | 1 | |
| 70 | Подведение итогов за II полугодие. Сдача норм ГТО | 1 | |

| № п/п | Тема урока | Сроки поведения |
|-------|---|-----------------|
| 1 | Правила безопасности на уроках легкой атлетики. | Сентябрь |
| 2 | Совершенствование техники высокого и низкого старта до 30 м. | Сентябрь |
| 3 | Стартовый разгон. Челночный бег 10*10м.. | Сентябрь |
| 4 | Контрольный бег на 10*10 м. | Сентябрь |
| 5 | Развитие общей выносливости. Бег 1000 м. | Сентябрь |
| 6 | Прыжки с места. Челночный бег 3*10 м. | Сентябрь |
| 7 | Контроль: прыжки в длину с места . | Сентябрь |
| 8 | Развитие общей выносливости. Бег 1000 м. | Сентябрь |
| 9 | Совершенствование техники прыжков. Бег 1000м. | Октябрь |
| 10 | Контрольный бег на 1000 м. | Октябрь |
| 11 | Волейбол. Меры безопасности на занятиях по спортивным играм. Правила соревнований.. | Октябрь |
| 12 | Передача мяча через сетку сверху и снизу. | Октябрь |
| 13 | Приём мяча сверху и снизу. | Октябрь |
| 14 | Нападающий удар, верхняя прямая подача. | Октябрь |
| 15 | Учебно-тренировочная игра. | Октябрь |
| 16 | Учебно-тренировочная игра. | Октябрь |
| 17 | Правила безопасности на уроках гимнастики. Основные положения закона РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. | Ноябрь |
| 18 | Совершенствование опорных прыжков: прыжок боком через коня в ширину. | Ноябрь |
| 19 | Подтягивание из виса лежа, гимнастическая полоса препятствий. | Ноябрь |
| 20 | Упражнения в висах и упорах, на гимнастических скамейках для мышцы брюшного пресса. | Ноябрь |
| 21 | Совершенствование акробатических упражнений: кувырки, стойки, комбинации. | Ноябрь |
| 22 | Комплекс ритмической гимнастики. | Ноябрь |

| | | |
|----|--|---------|
| 23 | Комплекс общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением. | Ноябрь |
| 24 | Круговая тренировка, лазание по канату. | Ноябрь |
| 25 | Совершенствование акробатических упражнений | Декабрь |
| 26 | Из стойки лопатках переворот назад в полушпагат. | Декабрь |
| 27 | Подтягивание из вися лежа, гимнастическая полоса препятствий. | Декабрь |
| 28 | Упражнения в висах и упорах, на гимнастических скамейках для мышц брюшного пресса. | Декабрь |
| 29 | Совершенствование акробатических упражнений: кувырки, стойки, комбинации. | Декабрь |
| 30 | Комплекс ритмической гимнастики. | Декабрь |
| 31 | . Комплекс общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением. | Декабрь |
| 32 | Контрольный урок за 1-ое полугодие. | Декабрь |
| 33 | Техника безопасности при занятиях на лыжах, подбор лыж и ботинок. | Январь |
| 34 | Попеременные ходы, прохождение дистанции до 3 км. | Январь |
| 35 | Совершенствование изученных ходов. | Январь |
| 36 | Одновременные ходы, прохождение дистанции до 3 км. | Январь |
| 37 | Совершенствование изученных ходов. | Январь |
| 38 | Совершенствование ходов, прохождение дистанции до 4 км | Январь |
| 39 | Совершенствование одновременного одношажного хода | Январь |
| 40 | Совершенствование бесшажного хода. | Февраль |
| 41 | Контрольный урок «Лыжные гонки на 1 км» | Февраль |
| 42 | Совершенствование изученных ходов | Февраль |
| 43 | Баскетбол. Техника безопасности. Правила соревнований. | Февраль |
| 44 | Броски по кольцу с разных точек. | Февраль |
| 45 | Совершенствование бросков мяча по кольцу. | Февраль |
| 46 | Ведение мяча «туда и обратно». | Февраль |
| 47 | Техника ведения, два шага-бросок. | Февраль |
| 48 | Контрольный урок: «ведение, два шага-бросок-прохождение всех колец» | Март |
| 49 | Штрафной бросок. | Март |
| 50 | Совершенствование техники игры в баскетбол. | Март |

| | | |
|----|---|---------|
| 51 | Обводка трёхсекундной зоны. | Март |
| 52 | Совершенствование техники игры в баскетбол. | Март |
| 53 | Лёгкая атлетика. Техника безопасности. | Март |
| 54 | Прыжок в длину с места. | Апрель |
| 55 | Совершенствование техники прыжка с места. | Апрель |
| 56 | Контрольный урок: «прыжок с места». | Апрель |
| 57 | Передача эстафетной палочки. | Апрель |
| 58 | Челночный бег 10*10м. | Февраль |
| 59 | Контрольный урок «челночный бег 3*10 м» | Май |
| 60 | Совершенствование выносливости, бег 1000 м | Май |
| 61 | Силовая подготовка, упражнения для брюшного пресса | Май |
| 62 | Подтягивание на низкой перекладине | Май |
| 63 | Упражнение для брюшного пресса, челночный бег 3*10м | Май |
| 64 | Бег 1000 м | Май |
| 65 | Бег на 1000м-учет | Май |
| 66 | Совершенствование изученных упражнений | Май |
| 67 | Контрольный урок за 2-ое полугодие. | Май |
| 68 | Контрольное урок за год. | Май |