

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 19 с углубленным изучением отдельных предметов»**

Принято  
Педагогическим советом  
протокол № 1  
от «30» августа 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ: \_\_\_\_\_  
директор МБОУ СОШ № 19  
С.Б. Погадаева  
приказ № 124  
от «30» августа 2016 г.



**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура» для 10-11 класса**

Составитель: Е.Л. Власенко, учитель физической культуры

## Содержание обучения

### **Физическая культура и основы здорового образа жизни**

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

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

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

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

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах: брусья, бревно, перекладина, канат, «конь»);

висы и упоры.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: низкий и высокий старт; челночный бег; эстафетный бег; бег на короткие 100 м, средние 1 км, 1.5 км и длинные 2000 м, 3000 м дистанции; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты 500гр. (д), 700гр. (юн);

Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный; освоение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыжни; закрепление преодоления подъемов и препятствий на лыжах; эстафета на лыжах с передачей палок, круговая эстафета; поворот и торможение «полуплугом»; равномерное передвижение на лыжах до 5 км (д.), 6 км (юн.); прохождение дистанции 3 км (д.) 5км. Плавание.

Спортивные игры. Совершенствование технических приемов (верхняя прямая подача мяча, нижняя прямая подача мяча, верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками, нападающий удар, блокирование) и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта (лапта, городки, русский хоккей).

### **Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

## **Тематическое планирование**

### **10 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, темы урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Раздел легкая атлетика</b>	<b>12ч.</b>
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивными играми. Доврачебная помощь при травмах. Оздоровительные системы физического воспитания. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1

	Высокий и низкий старт до 40 метров.	
2	Стартовый разгон. Бег 100 метров с высокого старта (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
3	Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
4	К.У. бег 100 метров (выполнение нормативов ГТО). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Спортивная игра - волейбол.	1
5	К.У. прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов.	1
6	Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов(подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
7	К.У. метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Спортивная игра - волейбол.	1
8	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.),20-25 (юн.) минут(подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
9	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования 1км (д.), 1,5 км (юн.)(подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
10	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.),20-25(юн.) минут(подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
11	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Спортивная игра- волейбол.	1
12	К.У. бег 2000м (д), 3000м (юн) (выполнение нормативов ГТО).	1
	<b>Раздел спортивные игры (футбол, баскетбол)</b>	<b>15ч.</b>
13	Техника безопасности при занятиях футболом. Доврачебная помощь при травмах. Стойки, повороты, остановки и передвижения футболиста. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
14	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
15	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Варианты остановок мяча ногой и грудью.	1

16	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
17	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
18	Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).	1
19	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Спортивная игра-футбол по основным правилам.	1
20	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Спортивная игра-футбол по основным правилам.	1
21	Спортивная игра-футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
22	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов стоек в баскетболе.	1
23	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1
24	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
25	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	1
26	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
27	Спортивная игра- баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Развитие силовых способностей.	1
	<b>Раздел гимнастика</b>	<b>16ч.</b>
28	Техника безопасности при занятиях гимнастикой и спортивных игр. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте без предметов.	1
29	Утомление, переутомление, их признаки. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении, повороты в движении кругом.	1
30	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища в движении с предметами.	1
31	Упражнения с набивными мячами и гантелями до 8кг (юн), с обручами, палками, скакалками,	1

	большими мячами (д).	
32	Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см(юн),сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д).	11
33	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком(юн). Кувырок вперед, назад, упор присев - перекатом назад стойка на лопатках(д).	1
34	Акробатические комбинации из ранее освоенных элементов (юн), (д).	1
35	К.У. акробатические комбинации из ранее освоенных элементов (юн), (д).	1
36	Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади (юн); толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (д).	1
37	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юн), равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (д).	1
38	К.У. комбинации из висов и упоров (юн), (д). Теоретические основы	1
39	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юн), ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (д).	1
40	К.У. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юн), ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (д).	1
41	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д).	1
42	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д). Полоса препятствий.	1
43	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д).	1
	<b>Раздел атлетическое единоборство</b>	<b>5ч.</b>
44	Правила техники безопасности при занятиях атлетическим единоборством. Доврачебная помощь при травмах. Закрепление всех видов страховок, приемы самостраховки.	1

45	Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Полоса препятствий.	1
46	Защитные действия от ударов (блокировкой). Спортивная игра - мини-футбол.	
47	Закрепление защитных действий от ударов (блокировкой). К.У. Подтягивание.	1
48	Совершенствование изученных элементов единоборств. Упражнения в парах, овладения приемами страховки (юн). Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц (д).	1
<b>Раздел лыжная подготовка</b>		<b>16ч.</b>
49	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Доврачебная помощь при травмах. Поворот и торможение «полуплугом».	1
50	Поворот и торможение «полуплугом».	1
51	Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный.	1
52	Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный.	1
53	Освоение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыжни.	1
54	Освоение перехода с попеременных ходов на одновременные двух- и одношажный ходы.	1
55	Закрепление преодоления подъемов и препятствий на лыжах.	1
56	Закрепление преодоления подъемов и препятствий на лыжах.	1
57	Освоение тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
58	К.У. Преодоление подъёмов и препятствий.	1
59	Закрепление попеременных и одновременных ходов.	1
60	Эстафета на лыжах с передачей палок. Круговая эстафета.	1
61	Равномерное передвижение на лыжах до 5 км (д.), 6 км (юн) (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
62	Равномерное передвижение на лыжах до 5 км (д.), 6 км (юн.) (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
63	Прохождение дистанции 3 км (д.) 5км. (юн.) (выполнение нормативов ГТО).	1
64	Прохождение дистанции 3 км (д.) 5км. (юн.) (выполнение нормативов ГТО).	1
<b>Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)</b>		<b>12ч.</b>

65	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов стоек.	
66	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	
67	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
68	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	1
69	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
70	Спортивная игра - баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Развитие силовых способностей.	1
71	Техника безопасности при занятиях волейболом. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
72	Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча.	1
73	Варианты нападающего удара через сетку. Спортивная игра - волейбол.	1
74	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.	1
75	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
76	Спортивная игра - волейбол с привлечением учащихся к судейству.	1
	<b>Раздел легкая атлетика</b>	<b>3ч.</b>
77	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Полоса препятствий.	1
78	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Национальные виды спорта (лапта, городки)	1
79	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Национальные виды спорта (русский хоккей).	
	<b>Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)</b>	<b>10ч.</b>
80	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов стоек.	1
81	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных	1

	построениях).	
82	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
83	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	1
84	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
85	Техника безопасности при занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
86	Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.	1
87	Варианты нападающего удара через сетку. Спортивная игра - волейбол.	1
88	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.	1
89	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
	<b>Раздел легкая атлетика.</b>	<b>16ч.</b>
90	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивным играм. Доврачебная помощь при травмах. Высокий и низкий старт до 40 метров.	1
91	Стартовый разгон. Бег 100 метров с высокого старта (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
92	Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
93	К.У. бег 100 метров (выполнение нормативов ГТО). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Спортивная игра - волейбол.	1
94	К.У. прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов.	1
95	Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
96	К.У. метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Спортивная игра - волейбол.	1
97	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.),20-25 (юн.) минут (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
98	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1

99	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.), 20-25(юн.) минут (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
100	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Спортивная игра - волейбол.	1
101	К.У. бег 2000м (д), 3000м (юн) (выполнение нормативов ГТО).	1
102	Промежуточная аттестация. Тест.	1
103	Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, подтягивание (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
104	Поднимание туловища за 30сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 10х10 метров (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
105	Эстафетный бег. Круговая эстафета. Теоретические основы плавания: на груди, спине, боку с грузом в руке	1
<b>Итого</b>		<b>105ч.</b>

### 11 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов
	<b>Раздел легкая атлетика</b>	<b>12ч.</b>
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивными играми. Доврачебная помощь при травмах. Оздоровительные системы физического воспитания. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Высокий и низкий старт до 40 метров.	1
2	Стартовый разгон. Бег 100 метров с высокого старта (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
3	Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
4	К.У. бег 100 метров (выполнение нормативов ГТО). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Спортивная игра - волейбол.	1

5	К.У. прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов.	1
6	Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
7	К.У. метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Спортивная игра - волейбол.	1
8	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.),20-25 (юн.) минут (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
9	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
10	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.),20-25(юн.) минут ( подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
11	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Спортивная игра - волейбол.	1
12	К.У. бег 2000м (д), 3000м (юн) (выполнение нормативов ГТО).	1
	<b>Раздел спортивные игры (футбол, баскетбол)</b>	<b>15ч.</b>
13	Техника безопасности при занятиях футболом. Доврачебная помощь при травмах. Стойки, повороты, остановки и передвижения футболиста. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
14	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
15	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Варианты остановок мяча ногой и грудью.	1
16	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
17	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
18	Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).	1
19	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Спортивная игра - футбол по основным правилам.	1

20	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Спортивная игра - футбол по основным правилам.	1
21	Спортивная игра - футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
22	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов стоек в баскетболе.	1
23	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1
24	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
25	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	1
26	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
27	Спортивная игра - баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Развитие силовых способностей.	1
	<b>Раздел гимнастика</b>	<b>16ч.</b>
28	Техника безопасности при занятиях гимнастикой и спортивных игр. Доврачебная помощь при травма. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте без предметов.	1
29	Утомление, переутомление, их признаки. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении, повороты в движении кругом.	1
30	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища в движении с предметами.	1
31	Упражнения с набивными мячами и гантелями до 8кг (юн), с обручами, палками, скакалками, большими мячами(д).	1
32	Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см(юн),сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д).	11
33	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком (юн). Кувырок вперед, назад, упор присев - перекатом назад стойка на лопатках(д).	1
34	Акробатические комбинации из ранее освоенных элементов (юн), (д).	1

35	К.У. акробатические комбинации из ранее освоенных элементов (юн), (д).	1
36	Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади (юн); толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (д).	1
37	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юн), равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (д).	1
38	К.У. комбинации из висов и упоров (юн), (д). Теоретические основы проведения банных процедур	1
39	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юн), ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (д).	1
40	К.У. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юн), ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (д).	1
41	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д).	1
42	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д). Полоса препятствий.	1
43	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д).	1
	<b>Раздел атлетическое единоборство</b>	<b>5ч.</b>
44	Правила техники безопасности при занятиях атлетическим единоборством. Доврачебная помощь при травмах. Закрепление всех видов страховок, приемы самостраховки.	1
45	Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Полоса препятствий.	1
46	Защитные действия от ударов (блокировкой). Спортивная игра - мини-футбол.	
47	Закрепление защитных действий от ударов (блокировкой). К.У. Подтягивание.	1
48	Совершенствование изученных элементов единоборств. Упражнения в парах, овладения приемами страховки( юн). Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц (д).	1

	<b>Раздел лыжная подготовка</b>	<b>16ч.</b>
49	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Доврачебная помощь при травмах. Поворот и торможение «полуплугом».	1
50	Поворот и торможение «полуплугом».	1
51	Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный.	1
52	Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный.	1
53	Освоение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
54	Освоение перехода с попеременных ходов на одновременные двух- и одношажный ходы.	1
55	Закрепление преодоления подъемов и препятствий на лыжах.	1
56	Закрепление преодоления подъемов и препятствий на лыжах.	1
57	Освоение тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
58	К.У. Преодоление подъёмов и препятствий.	1
59	Закрепление попеременных и одновременных ходов.	1
60	Эстафета на лыжах с передачей палок. Круговая эстафета.	1
61	Равномерное передвижение на лыжах до 5 км (д.), 8 км (юн) (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
62	Равномерное передвижение на лыжах до 5 км (д.), 8 км (юн.) (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
63	Прохождение дистанции 3 км (д.) 5км. (юн.) (выполнение нормативов ГТО).	1
64	Прохождение дистанции 3 км (д.) 5км. (юн.)(выполнение нормативов ГТО).	1
	<b>Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)</b>	<b>12ч.</b>
65	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов стоек.	
66	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	
67	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
68	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	1
69	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные,	1

	групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
70	Спортивная игра - баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Развитие силовых способностей.	1
71	Техника безопасности при занятиях волейболом. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
72	Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.	1
73	Варианты нападающего удара через сетку. Спортивная игра - волейбол.	1
74	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.	1
75	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
76	Спортивная игра - волейбол с привлечением учащихся к судейству.	1
	<b>Раздел легкая атлетика</b>	<b>3ч.</b>
77	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Полоса препятствий.	1
78	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Спортивная игра - мини-футбол.	1
79	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Спортивная игра-волейбол.	
	<b>Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)</b>	<b>10ч.</b>
80	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов стоек.	1
81	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1
82	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
83	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	1
84	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
85	Техника безопасности при занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
86	Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.	1

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

**Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения физической культуры ученик должен:

**Знать и понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

