

**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

№ п/п	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов
	Раздел легкая атлетика	12ч.
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
	Раздел спортивные игры (футбол, баскетбол)	15ч.
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
	Раздел гимнастика	16ч.
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
	Раздел атлетическое единоборство	5ч.
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
	Раздел лыжная подготовка	16ч.
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.), 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
	Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)	12ч.

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 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
	Раздел легкая атлетика	3ч.
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).	
	Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)	10ч.
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
	Раздел легкая атлетика.	16ч.
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
Итого		105ч.

11 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов
	Раздел легкая атлетика	12ч.
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
	Раздел спортивные игры (футбол, баскетбол)	15ч.
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
	Раздел гимнастика	16ч.
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
	Раздел атлетическое единоборство	5ч.
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

Раздел лыжная подготовка		16ч.
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
Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)		12ч.
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
	Раздел легкая атлетика	3ч.
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.	
	Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)	10ч.
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
	Раздел легкая атлетика.	16ч.
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.

