**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Троицкая средняя общеобразовательная школа**

*Приложение № 1.14.
к основной образовательной программе
среднего общего образования*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень образования:	Среднее общее образование
Стандарт:	ФГОС
Уровень изучения предмета:	Базовый
Нормативный срок изучения предмета:	2 года (2020-2022 уч.гг.)
Класс:	10-11 классы
Составители:	Пастухов Владимир Александрович

с. Троицкое

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе Требований к результатам среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования; а также Основной образовательной программы среднего общего образования муниципального автономного общеобразовательного учреждения Троицкой средней общеобразовательной школы, разработанной на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, пр. № 2/16-3 от 28.06.2016г.

Рабочая программа рассчитана на 204 часов (по 3 часа в неделю 10-11 классы).

Данная программа обеспечивается линией учебников: Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник. Для учащихся общеобразовательных организаций. М.: «Просвещение», 2009

В данную программу включено содержание по физической культуре для 10-11, тематическое планирование для 10 и 11 класса.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Планируемые результаты обучающихся

Обучающийся на базовом уровне научится:

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

№ уро ка	Тема урока	Колич ество часов
Легкая атлетика (15ч.)		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках, в том числе и по легкой атлетике. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег.	1
2	Эстафетный бег. Низкий старт до 40 м. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции	1
3	Эстафетный бег. Старты (высокий, с опорой на одну руку) с последующим ускорением. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
4	Бег на результат 100 метров (мин). Эстафетный бег. Кроссовый бег. Развитие скоростных качеств. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.	1
5	Прыжок в длину. Челночный бег. 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.	1
6	Метание гранаты на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения.	1
7	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в прыжках в длину. Прыжок в длину на результат. Метание гранаты на дальность. Спринтерский бег.	1
8	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Отжимания. Развитие выносливости.	1
9	Специальные беговые упражнения. Отжимания. Развитие выносливости. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1
10	Совершенствование техники упражнений в высоту с разбега. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1
11- 12	Прыжок в высоту с разбега Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	2
13	Челночный бег 3x10. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1
14- 15	Эстафеты Правила самоконтроля и гигиены. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	2
Спортивные игры (волейбол, баскетбол) (10ч.)		
16	Инструктаж по технике безопасности и правила организации волейбола. Передача мяча двумя руками сверху над собой,	1

	специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя).	
17	Передача мяча двумя руками сверху в парах, в прыжке. Нападающий удар при встречных передачах. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1
18	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
19	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар. Групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.	1
20	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
21	Техника безопасности и правила игры в баскетбол. Стойка игрока, специальные упражнения и технические действия без мяча. Ловля и передача мяча в парах и тройках. История баскетбола на Урале.	1
22	Стойка и передвижение игрока. Ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам. Сочетание приемов передвижений и остановок	1
23	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе,) технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1
24	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов).	1
25	Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Учебная игра. Формы организации занятий физической культурой	1
Гимнастика (22 часа)		
26	Техника безопасности на уроках гимнастики. Основы выполнения гимнастических упражнений. Оздоровительные системы физического воспитания.	1
27	Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения с предметами в движении. Подтягивание на низкой перекладине.	1
28	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	1
29	Подтягивание на перекладине. Развитие выносливости и координации	1
30	Акробатические упражнения. Кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.	1
31	Упражнения с гимнастической скакалкой и палкой. Подтягивание в висе и из вися лежа. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной	1

	амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	
32	Акробатика и акробатические соединения. Кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат.	1
33	Акробатические упражнения. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Оздоровительные системы физического воспитания.	1
34	Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подтягивание на перекладине.	1
35	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	1
36	Общеразвивающие упражнения с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1
37	Упражнения без предметов. Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1
38	Общеразвивающие упражнения в парах. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание из вися лежа. Лазание по канату. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1
39	Прыжки со скакалкой. Кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.	1
40	Упражнения с партнером. Прыжки со скакалкой. Бросок набивного мяча. Тест на гибкость. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
41-42	Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование комбинаций на гимнастических снарядах	2
43	Подготовка места занятий. Гимнастическая полоса препятствий. Индивидуально -ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.	1
44	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
45	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
46	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. Лазание по канату Основы	1

	законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	
47	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
Лыжная подготовка (18ч.)		
48	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.	1
49	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км.	1
50	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	1
51	Попеременный четырехшажный ход	1
52	Переход с попеременных ходов на одновременный	1
53	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1
54	Учебный норматив. Бег на лыжах 3 км	1
55	Торможение (У). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).	1
56	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Прохождение дистанции 2,5 км. Подготовка к соревновательной деятельности: передвижениях на лыжах.	1
57	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3,5 км.	1
58	Лыжные гонки. Эстафеты-игры. Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.	1
59	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении.	1
60	Правила самостоятельного выполнения и проверка домашних заданий. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход до 3,5 км.	1
61	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.	1
62	Совершенствование попеременных и одновременных ходов. Игры на склоне.	1
63	Лыжные гонки Повторение поворотов, торможений.	1
64	Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.	1
65	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.	1
Спортивные игры (24ч.)		

66	Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол). Верхняя передача мяча в парах, специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя).	1
67	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	1
68	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.	1
69	Стойка и перемещение игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1
70	Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
71	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	1
72	Нападающий удар при встречных передачах. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;	1
73	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Игра. Помощь в судействе. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием).	1
74	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.	1
75	Прием мяча после подачи. Игровые упражнения (2:2, 3:2). Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача Учебная игра	1
76	Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Теоретические сведения. Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках.	1
77	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.	1
78	Ведение мяча с сопротивлением. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1
79	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.	1
80	Бросок в прыжке со средней дистанции. Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. .	1
81	Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов);	1
82	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и	1

	владения мячом. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом	
83	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.	1
84	Ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания. Судейство простейших спортивных соревнований.	1
85	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств при игре в баскетбол.	1
86	Правила техники безопасности при игре в футбол. Игра по правилам. Расстановка на поле игроков. Ведение мяча правой, левой ногой.	1
87	Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.	1
88-89	Мини –футбол. Игра по правилам. Расстановка на поле игроков. Ведение мяча правой, левой ногой. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2
Плавание (Теория) 2 часа		
90-91	Совершенствование техники упражнений в плавании. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.(Теория)	2
Легкая атлетика (14ч.)		
92	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Совершение элементов баскетбола. Круговая тренировка.	1
93	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Оздоровительные системы физического воспитания.	1
94-95	Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции	2
96	Бег в равномерном темпе 15 минут. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Совершенствование техники упражнений в беге на средние и длинные дистанции.	1
97	Развитие выносливости. Подтягивания. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	1
98	Прыжок в длину с места. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину.	1
99-100	Челночный бег 3x10. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	2
101	Метания гранаты: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Легкоатлетические упражнения.	1
102	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных	1

	снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	
--	---	--

**Тематическое планирование
11 класс**

№ уро ка	Тема урока	Колич ество часов
Легкая атлетика (15ч.)		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках, в том числе и по легкой атлетике. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег.	1
2	Эстафетный бег. Низкий старт до 40 м. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции	1
3	Эстафетный бег. Старты (высокий, с опорой на одну руку) с последующим ускорением. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
4	Бег на результат 100 метров (мин). Эстафетный бег. Кроссовый бег. Развитие скоростных качеств. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.	1
5	Прыжок в длину. Челночный бег. 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.	1
6	Метание гранаты на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения.	1
7	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в прыжках в длину. Прыжок в длину на результат. Метание гранаты на дальность. Спринтерский бег.	1
8	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Отжимания. Развитие выносливости.	1
9	Специальные беговые упражнения. Отжимания. Развитие выносливости. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1
10	Совершенствование техники упражнений в высоту с разбега. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1
11- 12	Прыжок в высоту с разбега Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов	2

	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	
13	Челночный бег 3x10. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1
14-15	Эстафеты. Правила самоконтроля и гигиены. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	2
Спортивные игры (волейбол, баскетбол) (10ч.)		
16	Инструктаж по технике безопасности и правила организации волейбола. Передача мяча двумя руками сверху над собой, специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя).	1
17	Передача мяча двумя руками сверху в парах, в прыжке. Нападающий удар при встречных передачах. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1
18	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
19	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар. Групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.	1
20	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
21	Техника безопасности и правила игры в баскетбол. Стойка игрока, специальные упражнения и технические действия без мяча. Ловля и передача мяча в парах и тройках. История баскетбола на Урале.	1
22	Стойка и передвижение игрока. Ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам. Сочетание приемов передвижений и остановок	1
23	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе,) технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1
24	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов).	1
25	Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Учебная игра. Формы организации занятий физической культурой	1
Гимнастика (22 часа)		
26	Техника безопасности на уроках гимнастики. Основы выполнения гимнастических упражнений. Оздоровительные системы физического воспитания.	1

27	Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения с предметами в движении. Подтягивание на низкой перекладине.	1
28	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	1
29	Подтягивание на перекладине. Развитие выносливости и координации	1
30	Акробатические упражнения. Кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев.	1
31	Упражнения с гимнастической скакалкой и палкой. Подтягивание в висе и из виса лежа. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1
32	Акробатика и акробатические соединения. Кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушагат.	1
33	Акробатические упражнения. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Оздоровительные системы физического воспитания.	1
34	Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подтягивание на перекладине.	1
35	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	1
36	Общеразвивающие упражнения с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1
37	Упражнения без предметов. Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1
38	Общеразвивающие упражнения в парах. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание из виса лежа. Лазание по канату. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1
39	Прыжки со скакалкой. Кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.	1
40	Упражнения с партнером. Прыжки со скакалкой. Бросок набивного мяча. Тест на гибкость. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1

41-42	Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование комбинаций на гимнастических снарядах	2
43	Подготовка места занятий. Гимнастическая полоса препятствий. Индивидуально -ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.	1
44	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
45	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
46	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. Лазание по канату Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	1
47	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
Лыжная подготовка (18ч.)		
48	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.	1
49	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км.	1
50	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	1
51	Попеременный четырехшажный ход	1
52	Переход с попеременных ходов на одновременный	1
53	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1
54	Учебный норматив. Бег на лыжах 3 км	1
55	Торможение (У). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).	1
56	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Прохождение дистанции 2,5 км. Подготовка к соревновательной деятельности: передвижениях на лыжах.	1
57	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3,5 км.	1
58	Лыжные гонки. Эстафеты-игры. Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.	1
59	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении.	1
60	Правила самостоятельного выполнения и проверка домашних заданий. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход до 3,5 км.	1

61	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.	1
62	Совершенствование попеременных и одновременных ходов. Игры на склоне.	1
63	Лыжные гонки Повторение поворотов, торможений.	1
64	Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.	1
65	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.	1
Спортивные игры (24ч.)		
66	Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол). Верхняя передача мяча в парах, специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя).	1
67	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	1
68	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.	1
69	Стойка и перемещение игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1
70	Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
71	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	1
72	Нападающий удар при встречных передачах. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;	1
73	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Игра. Помощь в судействе. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием).	1
74	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.	1
75	Прием мяча после подачи. Игровые упражнения (2:2, 3:2). Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача Учебная игра	1
76	Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Теоретические сведения. Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках.	1
77	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.	1
78	Ведение мяча с сопротивлением. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1

79	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.	1
80	Бросок в прыжке со средней дистанции. Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
81	Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов);	1
82	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом	1
83	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.	1
84	Ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания. Судейство простейших спортивных соревнований.	1
85	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств при игре в баскетбол.	1
86	Правила техники безопасности при игре в футбол. Игра по правилам. Расстановка на поле игроков. Ведение мяча правой, левой ногой.	1
87	Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.	1
88- 89	Мини –футбол. Игра по правилам. Расстановка на поле игроков. Ведение мяча правой, левой ногой. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2
Плавание (Теория) 2 часа		
90- 91	Совершенствование техники упражнений в плавании. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.(Теория)	2
Легкая атлетика (14ч.)		
92	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Совершение элементов баскетбола. Круговая тренировка.	1
93	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Оздоровительные системы физического воспитания.	1
94- 95	Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции	2
96	Бег в равномерном темпе 15 минут. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Совершенствование техники упражнений в беге на средние и длинные дистанции.	1

97	Развитие выносливости. Подтягивания. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	1
98	Прыжок в длину с места. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину.	1
99-100	Челночный бег 3x10. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	2
101	Метания гранаты: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега Легкоатлетические упражнения.	1
102	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575858

Владелец Гусева Марина Владимировна

Действителен с 17.03.2021 по 17.03.2022