


муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 22 с углубленным изучением отдельных предметов»


Рассмотрено:  
ШМО учителей

Протокол № 1  
от 31.08.2020г.

Руководитель


 Орехина С.В.

Согласовано:  
Заместитель директора

  
И.В. Фоминых  
31.08.2020г.

по УВР

Утверждаю:  
Директор школы

  
М.В. Самарцева  
Приказ № 176-од  
от 31.08.2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
10 - 11 КЛАСС

Составители:  
Алехина О.А.,  
высшая кв. категория  
Антохина Ю.В.,  
высшая кв. категория  
Абадовская Т.М.,  
первая кв. категория  
учителя физической культуры

г. Каменск-Уральский  
2020

## Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования (Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 31.01.2012))
2. Примерной программы по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый уровень).

### **Актуальность:**

Физическое воспитание создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

***Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:***

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

### **Планируемые результаты**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник 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 курса

### **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.*

## **Критерии оценивания по физической культуре**

**1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок**

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения  |
|-----------------|-------------------------------|--|
| Высокий         | «5»                           | За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.  |
| Повышенный      | «4»                           | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя. |
| Базовый         | «3»                           | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.  |
| Пониженный      | «2»                           | Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.   |

## **2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок**

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения   |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий         | «5»                           | Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.  |
| Повышенный      | «4»                           | Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов  |
| Базовый         | «3»                           | Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов. |
| Пониженный      | «2»                           | Число ошибок и недочетов превысило  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы |
|--|--|--|

**3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок**

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения   |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий         | «5»                           | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать |
| Повышенный      | «4»                           | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок  |
| Базовый         | «3»                           | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях  |
| Пониженный      | «2»                           | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка  |

**4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок**

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения  |
|-----------------|-------------------------------|--|
| Высокий         | «5»                           | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его |

|            |     |  |
|------------|-----|--|
|            |     | назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив                            |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок   |
| Базовый    | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.  |

**5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок**

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения  |
|-----------------|-------------------------------|--|
| Высокий         | «5»                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа полностью завершена</li> <li>• Грамотно используется спортивная терминология.</li> <li>• Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии)</li> <li>• Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)</li> <li>• Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических</li> </ul> |
| Повышенный      | «4»                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Имеются некоторые материалы</li> </ul>   |

|            |     |   |
|------------|-----|---|
|            |     | <p>дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>   |
| Базовый    | «3» | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно.</li> <li>• Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы</li> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul> |
| Пониженный | «2» | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя</li> <li>• Работа демонстрирует минимальное понимание</li> <li>• Ученик может работать только под руководством учителя</li> <li>• Дизайн не ясен</li> <li>• Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым.</li> <li>• Много ошибок, делающих материал трудночитаемым</li> </ul>  |



## Тематическое планирование по физической культуре 11 класс

Легкая атлетика – 14 часов

Спортивные игры – 10 часов

**I - четверть**

| №<br>п/п | Тема  | Дата        |                |
|----------|---|-------------|----------------|
|          |   | по<br>плану | фактич<br>ески |
| 1        | Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег.<br>Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Медленный бег до 4 мин.                  |             |                |
| 2        | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 30 м. Бег 3 мин.   |             |                |
| 3        | Прыжковые упражнения. Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции.<br>Бег на выносливость до 5 мин.  |             |                |
| 4        | Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Бег до 7 мин.   |             |                |
| 5        | Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Бег на 100 м. Бег в медленном темпе до 9 мин.   |             |                |
| 6        | Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.  |             |                |
| 7        | Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Бег 300 м. на результат.  |             |                |
| 8        | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.<br>Техника метания гранаты на дальность с разбега.                           |             |                |
| 9        | Полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.   |             |                |
| 10       | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования   |             |                |
| 11       | Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 1000 метров на результат.   |             |                |
| 12       | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Техника метания гранаты.   |             |                |
| 13       | Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Метание гранаты на дальность.   |             |                |
| 14       | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).<br>Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |             |                |
| 15       | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).<br>Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника               |             |                |
| 16       | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).  |             |                |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
|    | Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника   |  |  |
| 17 | Подготовка к соревновательной деятельности.<br>Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)   |  |  |
| 18 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).  |  |  |
| 19 | Учебная игра в баскетбол. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.   |  |  |
| 20 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).  |  |  |
| 21 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).<br>Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника.   |  |  |
| 22 | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Подготовка к соревновательной деятельности.   |  |  |
| 23 | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.<br>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |  |  |
| 24 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).  |  |  |

### Гимнастика с элементами акробатики и единоборств – 18 часов

#### Спортивные игры – 6 часов

#### II - четверть

|       |  |  |  |
|-------|--|--|--|
| 1(25) | ТБ на занятиях гимнастикой. Современные оздоровительные системы физического воспитания.  |  |  |
| 2(26) | Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой.<br>Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д).  |  |  |
| 3(27) | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).   |  |  |
| 4(28) | Страховка. Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)   |  |  |
| 5(29) | Упражнения в равновесии (д); приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. (м)  |  |  |
| 5(30) | Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной пространственной точностью. Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д). |  |  |
| 7(31) | Аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.<br>Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)   |  |  |
| 8(32) | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).<br>Страховка.  |  |  |

|        |   |  |  |
|--------|---|--|--|
| 9(33)  | Лазанье по двум канатам. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.  |  |  |
| 10(34) | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Упражнения на перекладине, брусках.                                       |  |  |
| 11(35) | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату.  |  |  |
| 12(36) | Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.  |  |  |
| 13(37) | Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разным ритмом, темпом. Упражнения на перекладине, брусках.  |  |  |
| 14(38) | Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д). Полосы препятствий.  |  |  |
| 15(39) | Упражнения в равновесии (д). Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. (м)<br>Опорный прыжок.  |  |  |
| 16(40) | Упражнения в равновесии (д). Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. (м)   |  |  |
| 17(41) | Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной, траекторией. Комбинация из ранее изученных элементов на брусках.                              |  |  |
| 18(42) | Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.                       |  |  |
| 19(43) | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.                                       |  |  |
| 20(44) | Прием мяча отраженного от сетки. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.   |  |  |
| 21(45) | Оздоровительные системы физического воспитания. Варианты техники приема и передач мяча.   |  |  |
| 22(46) | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Варианты нападающего удара через сетку. |  |  |
| 23(47) | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе).   |  |  |
| 24(48) | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Варианты нападающего удара через сетку.   |  |  |

**Лыжная подготовка – 24 часа**

**Спортивные игры – 6 часов**

**III - четверть**

|       |   |  |  |
|-------|---|--|--|
| 1(49) | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. |  |  |
|-------|---|--|--|

|                  |  |  |  |
|------------------|--|--|--|
|                  | Подготовка к соревновательной деятельности.  |  |  |
| 2-3<br>(50-51)   | Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Попеременный двухшажный ход.  |  |  |
| 4(52)            | Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.   |  |  |
| 5-6<br>(53-54)   | Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные.  |  |  |
| 7(55)            | Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.<br>Торможение и поворот упором.   |  |  |
| 8-9<br>(56-57)   | Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Повороты переступанием в движении   |  |  |
| 10(58)           | Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.<br>Техника конькового хода. Эстафеты.   |  |  |
| 11-12<br>(59-60) | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия. Переход с одновременных ходов на попеременные.                          |  |  |
| 13(61)           | Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.<br>Техника конькового хода. Эстафеты.   |  |  |
| 14-15<br>(62-63) | Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Элементы тактики лыжных ходов.  |  |  |
| 16(64)           | Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.<br>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  |  |  |
| 17-18<br>(65-66) | Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 3км (д); 5км (ю).   |  |  |
| 19(67)           | Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Преодоление подъемов и препятствий  |  |  |
| 20-21<br>(68-69) | Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Преодоление подъемов и препятствий.   |  |  |
| 22(70)           | Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.<br>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  |  |  |
| 23-24<br>(71-72) | Преодоление подъемов и препятствий.<br>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в поддержании репродуктивной функции.   |  |  |
| 25(73)           | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.<br>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.                         |  |  |
| 26(74)           | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Нападающий удар при встречных передачах.               |  |  |
| 27(75)           | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Верхняя и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем. |  |  |

|        |  |  |  |
|--------|--|--|--|
| 28(76) | Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Нападающий удар по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. |  |  |
| 29(77) | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем). Страховка.   |  |  |
| 30(78) | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе).  |  |  |

### Спортивные игры – 12 часов

### Легкая атлетика – 15 часов

#### IV - четверть

|        |   |  |  |
|--------|---|--|--|
| 1(79)  | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.  |  |  |
| 2(80)  | Варианты техники приема и передач мяча. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. |  |  |
| 3(81)  | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Варианты подачи.  |  |  |
| 4(82)  | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Варианты нападающего удара через сетку  |  |  |
| 5(83)  | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе).   |  |  |
| 6(84)  | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.          |  |  |
| 7(85)  | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника                        |  |  |
| 8(86)  | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника                        |  |  |
| 9(87)  | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)             |  |  |
| 10(88) | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).  |  |  |
| 11(89) | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).  |  |  |
| 12(90) | Техника безопасности во время занятий л/а. Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание».                                       |  |  |
| 13(91) | Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега.  |  |  |

|         |   |  |  |
|---------|---|--|--|
| 14(92)  | Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега   |  |  |
| 15(93)  | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции.<br>Стартовый разгон с преследованием. Переменный бег до 4 мин.                       |  |  |
| 16(94)  | Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции.<br>Бег 300 м. на время.                             |  |  |
| 17(95)  | Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега.<br>Бег с переменной скоростью до 10 мин.  |  |  |
| 18(96)  | Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега.<br>Бег с переменной скоростью до 11 мин.  |  |  |
| 19(97)  | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 30 м. на результат.<br>Метание гранаты.  |  |  |
| 20(98)  | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 100 м. на результат.<br>Метание гранаты.   |  |  |
| 21(99)  | Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 1000 м на результат.  |  |  |
| 22(100) | Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Учёт техники метания гранаты.                                       |  |  |
| 23(101) | Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 3000 и 2000 м.  |  |  |
| 24(102) | Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег.<br>Развитие силовых способностей и прыгучести               |  |  |
| 25(103) | Полосы препятствий.   |  |  |
| 26(104) | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. |  |  |
| 27(105) | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.  |  |  |