Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №48 имени Героя Советского Союза Козина Нестора Дмитриевича»

PACCMOTPEHO

на заседании педагогического совета протокол N_21 от (25) августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО Директор школы Булгакова Е. И. приказ № 213 от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» для 11 класса среднего общего образования на 2023/2024 учебный год

Составитель: Пахомова В.В., учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 11 класса составлена на основе:

Примерной рабочей программы Предметная линия учебников В. И. Ляха 10—11 классы Учебное пособие для общеобразовательных организаций Москва «Просвещение» 2015

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности

участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированнность экологического мышления, понимания влияния социальноэкономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта экологонаправленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке

к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний; # овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности. Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований научение владению техникотактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. Характеризовать:
- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- -особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. Осуществлять:
- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

	demonctibulosats.					
Физические	Физические упражнения	Юноши	Девушки			
способности						
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4			
	Бег 100 м, с	14,3	17,5			
Силовые	Подтягивание из виса на высокой	10	-			
	перекладине, кол-во раз					
	Подтягивание в висе лёжа на	-	14			
	низкой перекладине, кол-во раз					
	Прыжок в длину с места, см	215	170			
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13,50	-			
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	-	10,00			

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
- в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№	Физические	Контроль	Возр		У	ровень			
п/	способности	ное	аст,						
П		упражнен ие (тест)	лет	Юноши			Девуш	WIX	
		ne (reer)		Низки	Средн	Высок	Низк	Средн	Высок
				й	ий	ий	ий	ий	ий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и	5,1—	4,4 и	6,1 и	5,9—	4,8 и
				ниже	4,8	выше	ниже	5,3	выше
			17	5,1	5,0— 4,7	4,3	6,1		4,8
2	Координацио	Челночны	16	8,2 и	8,0—	7,3 и	9,7 и	9,3—	8,4 и
	нные	й бег 3х 10	17	ниже	7,7	выше	ниже	8,7	выше 8,4
		M, C	1 /	8,1	7,9— 7,5	7,2	9,6	9,3— 8,7	0,4
3	Скоростно-	Прыжки в	16	180 и	195—	230 и	160 и	170—	210 и
	силовые	длину с	10	ниже	210	выше	ниже	190	выше
		места, см	17	190	205—	240	160	170—	210
		r			220			190	
4	Выносливост	6-	16	1100 и	1300-	1500 и	900 и	1050-	1300 и
	Ь	минутный		ниже	1400	выше	ниже	1200	выше
		бег, м	17	1100	1300-	1500	900	1050-	1300
_	Γ	11	1.0	<i>E</i>	1400	1.5	7 и	1200	20
5	Гибкость	Наклон	16	5 и	9—12	15 и	-	12— 14	20 и
		вперёд из положени	17	ниже 5	9—12	выше 15	ниже 7	12—	выше 20
		я стоя, см	17) 12	13	,	14	20
6	Силовые	Подтягива	16	4 и	8—9	11 и	6 и	13—	18 и
		ние: на		ниже 5		выше	ниже	15	выше
		высокой	17		9—10	12	6	13—	18
		переклади						15	
		не из виса,							
		колво раз							
		(юноши),							
		на низкой							
		переклади							
		не из виса							
		лёжа, кол- во раз							
		(девушки)							
<u> </u>		(добушки)						l	

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний. Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при

выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату. Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий. **Плавание (юноши):** плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего. **Единоборства (юноши):** приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов. **Физическое совершенствование**

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая амлемика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине). Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы. По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов — итоговые работы.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение кажлой темы

		Кол-во
$N_{2}N_{2}$	Тема урока	часов
I.	Лёгкая атлетика	14
	Высокий и низкий старт до 40 м. Правила техники безопасности при	1
1	занятиях легкой атлетикой.	
	Спринтерский бег. 100 метров. Правовые основы физической культуры и	1
2	спорта.	
	Бег 100 метров на результат. Биохимические основы техники бега,	1
3	прыжков и метаний.	
4	Эстафетный бег. Понятие о физической культуре личности.	1
	Метание мяча весом 150 г на дальность, на заданное расстояние, в	1
5	горизонтальную и вертикальную цель.	
6	Метание гранаты 500-700 г на дальность.	1
7	Метание гранаты 500-700 г на результат.	1
	Бег 1000 метров в равномерном темпе. Виды соревнований по лёгкой	1
8	атлетике и рекорды.	
9	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
10	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
11	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1

12	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	1
	Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и	1
13	метаниями.	
	Совершенствование техники длительного бега. Бег 3000 метров	1
14	мальчики, 2000 метров девочки.	10
II	Гимнастика с элементами акробатики	18
	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Перестроение из	1
1	колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	4
2	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	1
2	Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1
2	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	1
3	(гантелями, гирями, набивными мячами, обручами).	1
4	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
5	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
6	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
7	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1
8	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1
0	Опорные прыжки. Физическая культура и спорт в профилактике	1
9	заболеваний и укрепления здоровья.	1
10	Метание набивного мяча. Прыжки со скакалкой.	1
11	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1
12	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1
13	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1
14	Развитие координационных способностей.	1
15	Развитие координационных способностей.	1
16	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
17	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
10	Развитие гибкости. Правила поведения, техника безопасности и	1
18	предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	10
III	Баскетбол.	18
1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и	1
1	стоек. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	1
2	Совершенствование техники ловли и передач мяча.	1
2	Совершенствование техники ловли и передач мяча. Основные формы и	1
3	виды физических упражнений.	1
4	Совершенствование техники ловли и передач мяча.	1
5	Совершенствование техники ведения мяча. Терминология игры	1
6	Совершенствование техники ведения мяча.	1
7	Совершенствование техники ведения мяча. Особенности урочных и	1
7	неурочных форм занятий физическими упражнениями.	1
8	Совершенствование техники бросков мяча. Правила игры.	1
9	Совершенствование техники бросков мяча.	1
10	Совершенствование техники бросков мяча.	1
11	Совершенствование техники защитных действий.	1
12	Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (2:1)	1
13	Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (2:1)	1
	Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение и личная	1
1 1	Гранцита. А паптирная физинеская культума	1
14	защита. Адаптивная физическая культура. Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение и личная	1

16	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	1
10	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
17	Игра по правилам баскетбола.	1
17	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
18	Игра по правилам баскетбола.	1
IV	Лыжная подготовка	20
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь	1
1	при травмах и обморожениях.	
	Попеременный двухшажный ход. Особенности физической подготовки	1
2	лыжника.	
3	Попеременный двухшажный ход.	1
4	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
	Переход с одновременных ходов на попеременные. Правила	1
5	соревнований.	
6	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
7	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
8	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
9	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
10	Эстафеты. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1
11	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
12	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
	Коньковый ход. Способы регулирования и контроля физических нагрузок	1
13	во время занятий физическими упражнениями	
	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км	1
14	(юноши)	
15	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
16	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
17	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
	Преодоление подъёмов и препятствий. Формы и средства контроля за	1
18	индивидуальной физкультурной деятельностью.	
19	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1
20	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1
V	Волейбол.	14
1	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и	1
1	стоек. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	1
2	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Правила	1
$\frac{2}{3}$	соревнований.	1
3	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	1
4	Совершенствование техники подачи мяча. Терминология избранной спортивной игры.	1
1 5		1
<u>5</u> 6	Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара.	1
0 7	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники нападающего удара.	1
,	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Основы организации	1
8	двигательного режима.	1
	Совершенствование техники защитных действий. Варианты	1
	блокирования нападающих ударов.	1
9		•
9	Совершенствование тактики игры. Групповые и командные атакующие и	1

11	Совершенствование тактики игры. Групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.	1
11	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
12	Игра по правилам волейбола.	1
12	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
13	Игра по правилам волейбола.	1
10	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
	Игра по правилам волейбола. Организация и проведение спортивно-	
14	массовых соревнований.	
VI	Элементы единоборств	8
1	Техника безопасности. Освоение техники владения приёмами.	1
	Освоение техники владения приёмами. Правила соревнований по одному	1
2	из видов.	
	Освоение техники владения приёмами. Самостоятельная разминка перед	1
3	поединком.	
	Развитие координационных способностей. Влияние занятий	1
4	единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	
5	Развитие координационных способностей. Гигиена борца.	1
6	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Понятие	1
7	телосложения и характеристика его основных типов.	
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Способы	1
8	регулирования массы тела.	
VII	Футбол	4
	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и	1
1	стоек. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	
	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1
2	Совершенствование техники ведения мяча. Правила игры.	
	Совершенствование техники защитных действий. Терминология	1
3	избранной спортивной игры.	
	Совершенствование тактики игры. Игра по правилам. Вредные привычки	1
4	и их профилактика средствами физической культуры.	
VIII	Легкая атлетика	6
	Спринтерский бег. Ускорение до 70 метров. Правила техники	1
1	безопасности при занятиях легкой атлетикой.	
	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Современные спортивно-	1
2	оздоровительные системы физических упражнений.	
3	Прыжки в высоту с 9-11шагов разбега. Бег 500 метров	1
	Совершенствование техники метания на дальность. Современное	1
4	олимпийское и физкультурно-массовое движение.	1
_	Совершенствование техники метания на дальность. Метание	1
5	гранаты на результат.	1
_	Совершенствование техники длительного бега.	1
6	Бег 2000 метров.	1
	Резервные уроки	1
	Резервные уроки	1
	Резервные уроки	1

Дата	Содержание	Обоснование
	1	