

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Новоялинского
городского округа

«Средняя общеобразовательная школа №12»

КОПИЯ

«Согласовано»
заместитель директора по УВР

_____ Т.А. Гафурова

«__» _____ 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ НГО "СОШ №12"

_____ А.А. Твердохлебов

Приказ № _____
от «__» _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (базовый уровень)
за курс среднего общего образования 11 класс

Составитель:
Сивкова Ирина Сергеевна
Учитель физической культуры

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень) в 11 класс за курс среднего общего образования. — МАОУ НГО «СОШ № 12» п.Лобва, 2022. — 18 с.

Настоящая программа составлена в полном соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования Физическая культура. 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2012. и Концепцией физического совершенствования

Составитель: Сивкова.И.С., учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Целью реализации основной образовательной программы среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура» является усвоение содержания учебного предмета «Физическая культура» и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и основной образовательной программой среднего общего образования МАОУ НГО «СОШ № 12» цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Программа рассчитана на 210 часов (3 часа в неделю).

Учебный курс 11 класс рассчитан в 11 классе на 105 часов (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

Главными задачами реализации учебного предмета «Физическая культура» являются:

- 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.

Технологии, используемые в обучении:

- здоровьесберегающие технологии;
- технология проектной и исследовательской деятельности;
- игровые и групповые технологии;
- технология продуктивного чтения;
- технология проблемного диалога;
- технология оценивания образовательных достижений;
- технология развития критического мышления.

Методы и формы контроля:

- Практические: педагогическое наблюдение, прием контрольных нормативов, применение технических и тактических элементов в учебных играх.
- Устный контроль: написание рефератов, составление презентаций, написание докладов.

- Самоконтроль.

Формы промежуточной аттестации:

- Типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов.

Учебник: В.И.Лях — 4-е изд. 10-11 кл — М.: Просвещение, 2017. — 255с.: ил. — (Школа России).

Пособие для педагога: Рабочая программа к учебнику В.И.Лях — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2017. — 255с.: ил. — (Школа России).

Электронные образовательные ресурсы:

- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений среднего общего образования
- Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс»;
- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»;
- Образовательные сайты для учителей физической культуры

Контрольно-измерительные

материалы: контрольные нормативы к рабочей

программе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(базовый уровень)

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы среднего общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, антикоррупционное мировоззрение, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

В структуре планируемых результатов выделяются следующие группы:

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми-

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное,

ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

– толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– 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;

– экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ООП СОО

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

РЕГУЛЯТИВНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

КОММУНИКАТИВНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой

- коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
 - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
 - развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
 - распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (базовый уровень) Физическая культура

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

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 самостраховки.

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

11 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов
<p>I четверть</p> <p>Раздел1: Знания о физической культуре</p> <p>(1 час)</p>		
1	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1
<p>Раздел 2 : Лёгкая атлетика (7 часов)</p>		
2	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег: стартовый разгон, финиширование.	1
3	Бег на результат 60м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
4	Эстафетный бег 4*100м.	1
5	Метание снаряда (д — 500гр, ю — 700гр.) на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
6	Бег на результат 100 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
8	Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
<p>Раздел 3: Кроссовая подготовка (5 часов)</p>		
9	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности: техника, самоконтроль на дистанции.	1
10	Бег на результат 1000 м. Самоконтроль.	1
11	Бег 15 -20 минут в равномерном темпе. Измерение ЧСС.	1
12	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Измерение ЧСС.	1
13	Бег 2000м. — д, 3000м — ю. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
<p>Раздел4 : Спортивные игры (баскетбол) (7 часов)</p>		
14	Т.Б. на занятиях игровых видах (баскетбол). Выдающиеся баскетболисты России. Развитие скоростных качеств.	1
15	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра баскетбол.	1
16	Передача и ловля мяча на месте, в движении в тройках. Учебная игра баскетбол.	1
17	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра баскетбол.	1
18	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра баскетбол.	1
19	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра баскетбол.	1
20	Передача мяча одной рукой от плеча на месте Передача мяча двумя рука-	1

	ми с отскоком от пола. Учебная игра баскетбол.	
	Раздел 5: Спортивные игры (волейбол) (7 часов)	
21	Правила Т.Б. при занятиях волейболом. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
22-24	Прием и передача мяча двумя руками сверху на месте в паре, в движении, через сетку. Учебная игра волейбол.	3
25-27	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в движении, в паре, через сетку. Учебная игра волейбол.	3
	II четверть Раздел 6: Знания о физической культуре (1 час)	
28	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа.	1
	Раздел 7: Гимнастика с основами акробатики (16 час)	
29	Инструктаж по Т.Б. на занятиях гимнастикой. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.	1
30	Выполнение команд в движении "Пол-оборота направо!", "Пол оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!". Развитие координации.	1
31-32	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).	2
33-34	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения, стоя с помощью (девочки). Развитие силовых качеств.	2
35-36	Кувырок вперед и назад (мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	2
37-38	Акробатическая комбинация (составление из изученных элементов).	2
39	Контроль техники выполнения и составления акробатической комбина-	1
40-41	Мальчики: Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. Девочки: Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди — соскок.	2
42-43	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	2
44	Сгибание и разгибание рук в висе (юн.), в висе поднимание ног, согнутых в коленях (дев).	1
	Раздел 8: Единоборства — ю, ритмическая гимнастика — д (2 часа)	
45	ТБ на занятиях ритмической гимнастикой. Разновидности ритмической гимнастика. Беседа: «Влияние ритмической гимнастики на организм человека» - д. Правила Т.Б. при приемах единоборствах подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке — юн.	1

46	Комплекс циклических движений (ходьба, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполнение их в заданном темпе и ритме — д. Техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и само-страховки — юн.	1
Раздел 9: Лыжные гонки (11 часов)		
47	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход.	1
48-49	Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	2
50	Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.	1
51	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
52	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
53	Правила ТБ на занятиях лыжной подготовки. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
54	Торможение и поворот «плугом». Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
55	Поворот на месте махом. Эстафеты с прохождением отрезков 100м, 400м.	1
56	Прохождение дистанции с применением изученных ходов в зависимости от рельефа местности.	1
57	Элементы тактика лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
58-59	Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 3 км. — дев.; до 5 км. — юноши.	2
60	Прохождение дистанции на результат (3 км.- дев.; 5 км.- юн.). Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
61	Эстафета свободным стилем 4*1км.	1
62-63	Подъём в гору скользящим шагом. Техника безопасности при подъемах. Соблюдение дистанции.	2
Раздел10: Плавание (2 часа)		
64	Правила ТБ. Техника плавания способом кроль на груди. Дыхание в плавании.	1
65	Техника плавания способом кроль на спине. Движения руками и ногами. Техника работы рук и ног.	1
Раздел11: Спортивные игры (баскетбол) (10 часов)		
66	Правила ТБ на занятиях баскетболом. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Развитие координационных способностей, ловкости.	1
67-68	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2*1*2). Учебная игра.	2
69	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции.	
70	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Развитие силы, быстроты реакции.	1
71	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2*3).	1

72	Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1
73	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	1
74-75	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра баскетбол.	2
Раздел12: Спортивные игры (волейбол) (10 часов)		
76	Правила ТБ на занятиях волейболом. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра волейбол.	1
77	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Правила волейбола.	1
78	Оценка техники выполнения верхней прямой подачи. Учебная игра "Волейбол".	1
79	Одиночный и групповой блок. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
80	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра волейбол.	1
81	Позиционное нападение из 3-й зоны. Учебная игра.	1
82	Нижняя прямая подача на точность. Жесты судьи.	1
83	Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координационных качеств.	1
84	Учебная игра волейбол. Судья и жесты. Правила волейбола.	1
IV четверть Знания о физической культуре (1 час)		
85	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1
Раздел: спортивные игры (футбол) (7 часов)		
86	Правила ТБ на занятиях футболом. Специальная разминка. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
87-88	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	2
89	Тактические действия в защите. Учебная игра в футбол.	1
90	Тактические действия в нападении. Учебная игра в футбол.	1
91-92	Совершенствование техники ведения мяча, владения мячом. Учебная игра в футбол.	2
Раздел: Легкая атлетика (8 часов)		
93	ТБ на занятиях легкой атлетики. Челночный бег. Специально - беговые упражнения.	1
94	Бег 60м, 100м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
95	Прыжок в длину с места, с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
96	Метание гранаты на дальность на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
97	Совершенствование техники эстафетного бега.	1
98	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1

99	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	1
100	Самоконтроль на длинных дистанциях.	1
Раздел: Кроссовая подготовка (5 часов)		
101	ТБ на занятиях кроссовой подготовки. Правила соревнований по кроссу.	1
102	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	i
103	Специально-беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.	1
104	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	1
105	Бег до 1 км с подъемами и спусками. Самоконтроль на дистанции.	i

Итого: 105 часов

