

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Ордынского
района Новосибирской области - Ордынская средняя
общеобразовательная школа №3**

Принято:
Решением педагогического
совета
Протокол от
04.09.2019 года №_2__

Утверждаю:
Директор школы _____
Ю.М. Косенко
Приказ от 04.09. 2019 года №128

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
уровень образования - среднее общее образование
срок освоения 2 года

Семенихин Вячеслав Валерьевич,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория
Бруня Владимир Николаевич
Учитель Физической культуры
Первая квалификационная категория

2019 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура 10-11 класса» составлена с учетом федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (приказ от 05.03.04 г. № 89).

Программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания 1 - 11 классы, опубликованной в книге «Программы образовательных учреждений». - Москва «Просвещение» 2006. Авторы программы доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

В реализации программы используется учебник «Физическая культура 10-11 класс». Автор В.И.Лях. Москва «Просвещение» 2014 г. Учебник включён в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования. (пр. от 31.03.2014 г. № 233).

Изучение физической культуры на уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижения следующих целей:

- 1- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- 2- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- 3- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- 4- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значение в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- 5- Приобретение компетентности в физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место в учебном плане МКОУ-Ордынской СОШ № 3. Предмет «Физическая культура» является обязательным учебным предметом, который изучается на базовом уровне и реализует федеральный компонент учебного плана

Рабочая программа составлено из расчета 108 часов в год 10 класс (3 часа в неделю, 36 учебных недель), что соответствует учебному плану на 2016-2017 учебный год.

Распределение учебных часов выполнено с учетом календарного учебного графика школы на 2016-2017 учебный год:

10-11класс

1 полугодие (16 учебных недель) – 48 часа

10 класс 2 полугодие (20 учебных недель) – 60 часа

11 класс 2 полугодие (18 учебных недель)-54 часа

В структуру школьного курса для 10-11 класса входят разделы

1-Физическая культура и основы здорового образа жизни,

2-Физкультурно-оздоровительная деятельность,

3- Спортивно–оздоровительная деятельность,

4-Прикладная физическая подготовка.

Разделы рабочей программы составлены комбинированными разделами.

К завершению курса «Физическая культура 10-11 класс» у учащихся должны быть сформированы знания, умения и навыки, соответствующие разделу федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования, разделу программы –

Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

Знать/понимать:

1-Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

2-Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

3-Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

1-Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

2-Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

3-Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

4-Выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

5-Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

6-использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности;

7-Повышение работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

8-Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

9-Организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях;

10-Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Система контроля выполнения требований к уровню подготовки.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам спорта: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения текущего контроля успеваемости, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за учёт индивидуальных достижений.

Промежуточная аттестация проводится в конце полугодия и учебного года форме выполнения силовых, скоростно-силовых, скоростных упражнений, а также выносливости и гибкости. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие формы: устный опрос, учёт индивидуальных достижений (Техника владения двигательными умениями и навыками, Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, Уровень физической подготовленности учащихся).

Устный опрос осуществляется в режиме текущего контроля успеваемости.

Критерии устного опроса:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

Критерии учёта индивидуальных достижений Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
<p>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</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>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</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в</p>	<p>Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

			3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30м/с	5,2	4,8	4,4	6,1	5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м/с	8,2	7,7	7,3	9,7	9,0	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места см.	180	210	230	160	190	210
4	Выносливость	1000м.	5.00 мину т.	4.00 мину т.	3.00 мину т.	6.30 мину т.	5.30 мину т.	4.00 мину т.
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	5	9	15	7	12	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) сгибание рук в упоре (девочки)	4	8	11	6	13	18

Тематическое планирование 10 класс

Тема урока		Основные виды деятельности обучающихся
п/п	1 полугодие – 48 часов	
1.	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках.
2.	Современные оздоровительные системы физического воспитания.	Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной(лечебной) физической культуры.
3.	Вводный Учет Наклон вперед из положения, сидя на полу. Комплексы силовых и скоростно-силовых упражнений.	Выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики.
4.	Вводный Учёт отжимания (Д), подтягивания (Ю). Комплексы силовых и скоростно-силовых упражнений.	Выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики.
5.	Вводный Учёт индивидуальных достижений Челночный бег 3 по 10 м/с. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Преодоление искусственных и естественных препятствий.
6.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Вводный Учёт индивидуальных достижений прыжки в длину с места. Бег по виражу.	Преодоление искусственных и естественных препятствий.
7.	Вводный Учёт индивидуальных достижений бег 30 м/с. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Повышение работоспособности
8.	Вводный Учёт индивидуальных достижений бег 1000 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Повышение работоспособности
9.	Подготовка к соревновательной деятельности. Прыжки в длину с	Осуществление творческого сотрудничества в коллективных

	разбега.	формах занятий физической культуры.
10.	Подготовка к соревновательной деятельности. Прыжки в длину с разбега.	Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культуры.
11.	Подготовка к соревновательной деятельности. Прыжки в длину с разбега.	Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культуры.
12.	Кросс по пересечённой местности.	Преодоление искусственных и естественных препятствий.
13	Кросс по пересечённой местности. 2000/3000 м	Преодоление искусственных и естественных препятствии.
14	Кросс по пересечённой местности с элементами ориентирования. 2000/3000 м	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
15.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта(баскетбол, волейбол, футбол).	Правила и способы выполнения простейших приёмов
16.	Совершенствование техники командно-тактических действий в мини-футболе.	Использование разнообразных форм передвижения.
17.	Совершенствование техники командно-тактических действий в мини-футболе.	Использование разнообразных форм передвижения.
18.	Совершенствование техники командно-тактических действий в мини-футболе.	Использование разнообразных форм передвижения.
19.	Техническая и тактическая подготовка в виде спорта, мини-футбол.	Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.
20.	Техническая и тактическая подготовка в виде спорта, мини-футбол.	Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.
21.	Техническая и тактическая подготовка в виде спорта, мини-футбол.	Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.
22.	Техническая и тактическая подготовка в виде спорта, мини-футбол.	Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.
23.	Техническая и тактическая	Творческое сотрудничество в

	подготовка в виде спорта, мини-футбол.	коллективных формах занятий физической культуры.
24.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	Творческая жизнедеятельность, выбор и формирование здорового образа жизни.
25.	Комплексы упражнений на растяжение, напряжение мышц. ОФП.	Выполнение комплекса атлетической гимнастики.
26.	Комплексы упражнений на растяжение, напряжение мышц. ОФП.	Выполнение комплекса атлетической гимнастики.
27.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.	Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры.
28.	Совершенствование техники командно-тактических действий в баскетболе. Передвижения в нападении и защите.	Использование разнообразных форм передвижения.
29.	Совершенствование техники командно-тактических действий в баскетболе. Передвижения в нападении и защите.	Использование разнообразных форм передвижения.
30.	Совершенствование техники командно-тактических действий в баскетболе. Броски мяча по кольцу в прыжке.	Использование разнообразных форм передвижения.
31.	Совершенствование техники командно-тактических действий в баскетболе. Броски мяча по кольцу в прыжке	Использование разнообразных форм передвижения.
32.	Техническая и тактическая подготовка в виде спорта, баскетбол. Позиционное нападение.	Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.
33.	Техническая и тактическая подготовка в виде спорта, баскетбол. Позиционное нападение.	Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.
34.	Техническая и тактическая подготовка в виде спорта, баскетбол. Зонная защита.	Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.
35.	Техническая и тактическая	Творческое сотрудничество в

	подготовка в виде спорта, баскетбол. Зонная защита.	коллективных формах занятий физической культуры.
36.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности на занятиях гимнастикой.	Использование приобретённых знаний в практической и повседневной деятельности.
37.	Атлетическая гимнастика с дополнительным отягощением.	Физические упражнения различной направленности.
38.	Атлетическая гимнастика с дополнительным отягощением.	Физические упражнения различной направленности.
39.	Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	Выполнение приёмов защиты и самообороны.
40.	Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	Выполнение приёмов защиты и самообороны.
41.	Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	Выполнение приёмов защиты и самообороны.
42.	Полоса препятствий. Страховка. (Акробатика)	Повышение работоспособности, страховки и самостраховки.
43.	Полоса препятствий. Страховка. (Акробатика)	Повышение работоспособности страховки и самостраховки.
44.	Теоретические сведения о лыжной подготовке. Техника безопасности на занятиях.	Использование приобретённых знаний в практической и повседневной деятельности.
45.	Передвижения на лыжах попеременные ходы.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
46.	Передвижения на лыжах попеременные ходы.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
47.	Атлетическая гимнастика с дополнительным отягощением. Учёт индивидуальных достижений челночный бег 3 по 10 м/с. Наклон вперед из положения, сидя на полу.	Физические упражнения различной направленности.
48.	Атлетическая гимнастика с дополнительным отягощением. Учёт индивидуальных достижений отжимания (Д), подтягивания (Ю). Прыжки в длину с места	Физические упражнения различной направленности.
	2 полугодие- 60 часов	
49.	Совершенствование передвижения на лыжах попеременными ходами.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных

		способов передвижения.
50.	Совершенствование передвижения на лыжах попеременными ходами.	Повышение работоспособности, укрепление здоровья.
51.	Техника передвижения на лыжах попеременными ходами.	Повышение работоспособности, укрепление здоровья.
52.	Совершенствование передвижения на лыжах одновременными ходами.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
53.	Совершенствование передвижения на лыжах одновременными ходами.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
54.	Техника передвижения на лыжах попеременными ходами.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
55.	Передвижение на лыжах по полосе препятствий.	Повышение работоспособности, укрепление здоровья.
56.	Передвижение на лыжах различными способами.	Подготовка к профессиональной деятельности.
57.	Подготовка к соревновательной деятельности, в беге на лыжах.	Повышение работоспособности, укрепление здоровья.
58.	Передвижение на лыжах по полосе препятствий.	Подготовка к профессиональной деятельности
59.	Совершенствование: преодоление препятствий.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
60.	Передвижение на лыжах по полосе препятствий.	Подготовка к профессиональной деятельности
61.	Подготовка к соревновательной деятельности, в беге на лыжах.	Повышение работоспособности, укрепление здоровья.
62.	Передвижение на лыжах по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
63.	Подготовка к соревновательной	Повышение работоспособности,

	деятельности, в беге на лыжах. 2000/3000 м.	укрепление здоровья
64.	Совершенствование передвижения на лыжах коньковым ходом.	Подготовка к профессиональной деятельности
65.	Техника передвижения на лыжах коньковым ходом.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
66.	Совершенствование передвижения на лыжах коньковым ходом.	Подготовка к профессиональной деятельности
67.	Техника передвижения на лыжах коньковым ходом.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
68.	Передвижение на лыжах по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.	Подготовка к профессиональной деятельности
69.	Подготовка к соревновательной деятельности, в беге на лыжах. 2000/3000 м.	Повышение работоспособности, укрепление здоровья.
70.	Передвижение на лыжах по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.	Подготовка к профессиональной деятельности
71.	Передвижение на лыжах по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
72	Атлетическая гимнастика с дополнительными отягощениями. ОФП.	Физические упражнения с отягощениями.
73	Атлетическая гимнастика с дополнительными отягощениями. ОФП.	Физические упражнения с отягощениями.
74	Гимнастика с выполнением упражнений пространственной точностью. Опорные прыжки через козла.	Физические упражнения различной направленности.
75	Гимнастика с выполнением	Укрепление и сохранение

	упражнений с разной амплитудой. Опорные прыжки через козла.	здоровья.
76	Совершенствование выполнения упражнений с пространственной точностью. Опорные прыжки через козла.	Физические упражнения различной направленности.
77	Гимнастика с выполнения упражнений с пространственной точностью. «мост» из положения стоя.	Физические упражнения различной направленности
78	Атлетическая гимнастика с дополнительными отягощениями. ОФП.	Физические упражнения с отягощениями.
79	Особенности массовых видов спорта, волейбол.	Использование приобретённых знаний в повседневной жизни.
80	Совершенствование выполнения технических приёмов в спортивной игре волейбол. Нападающий удар.	Правила и способы выполнения простейших приёмов.
81	Совершенствование выполнения технических приёмов в спортивной игре волейбол. Нападающий удар.	Использование разнообразных форм передвижения.
82	Совершенствование выполнения командно тактических действий в волейболе. Одиночные и групповые блокирования.	Использование разнообразных форм передвижения.
83	Совершенствование выполнения командно тактических действий в волейболе. Одиночные и групповые блокирования.	Организация и проведения коллективного отдыха.
84	Совершенствование выполнения командно тактических действий в волейболе. Одиночные и групповые блокирования.	Организация и проведения коллективного отдыха.
85	Техническая и тактическая подготовка в волейболе. Прием мяча после подачи с передачей.	Участие в массовых спортивных соревнованиях.
86	Техническая и тактическая подготовка в волейболе. Прием мяча после подачи с передачей.	Участие в массовых спортивных соревнованиях.
87	Техническая и тактическая подготовка в волейболе. Прием мяча после подачи с передачей.	Участие в массовых спортивных соревнованиях.
88	Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии, в	Использование приобретённых знаний в практической и

	ходьбе и беге.	повседневной деятельности.
89	Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии в спортивных играх.	Использование приобретённых знаний в практической и повседневной деятельности.
90	Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии в лыжных гонках.	Использование приобретённых знаний в практической и повседневной деятельности.
91	Комплексы силовых и скоростно-силовых упражнений. Учёт индивидуальных достижений челночный бег 3 по 10 м/с.	Выполнение индивидуально подобранных композиции из разнообразных способов передвижения.
92	Комплексы силовых и скоростно-силовых упражнений. Учет: прыжки в длину с места.	Выполнение индивидуально подобранных композиции из разнообразных способов передвижения.
93	Подготовка к соревновательной деятельности. Прыжки в высоту.	Повышение работоспособности, укрепление здоровья.
94	Подготовка к соревновательной деятельности. Прыжки в высоту.	Повышение работоспособности, укрепление здоровья.
95	Подготовка к соревновательной деятельности. Прыжки в длину с разбега	Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культуры.
96	Подготовка к соревновательной деятельности. Прыжки в длину с разбега	Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культуры.
97	Промежуточная аттестация Учёт И.Д наклон туловища из положения сидя. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Использование разнообразных способов передвижения.
98	Промежуточная аттестация Учёт И.Д бег 30 м/с. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Использование разнообразных способов передвижения.
99	Промежуточная аттестация Учёт И.Д бег 1000 м. Подготовка к соревновательной деятельности.	Выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики.
100	Промежуточная аттестация Учёт И.Д отжимания (Д), подтягивания (Ю). Подготовка к соревновательной деятельности.	Выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики.
101	Подготовка к соревновательной деятельности. Метание гранаты.	Выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики.

102.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафета с этапом до 100 м.	Использование разнообразных способов передвижения.
103	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Эстафета с этапом до 100 м.	Повышение работоспособности, укрепление здоровья.
104	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Повышение работоспособности, укрепление здоровья.
105	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Повышение работоспособности, укрепление здоровья.
106	Кросс по пересечённой местности. 2000/3000 м.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
107	Кросс по пересечённой местности. 2000/3000 м.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
108	Кросс по пересечённой местности. 2000/3000 м.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.

Тематическое планирование 11 класс

Тема урока		Основные виды деятельности обучающихся
п/п	1 полугодие- 48 часов	
1.	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках.

2.	Современные оздоровительные системы физического воспитания.	Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной(лечебной) физической культуры.
3.	Вводный Учет Наклон вперед из положения, сидя на полу. Комплексы силовых и скоростно-силовых упражнений.	Выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики.
4.	Вводный Учёт отжимания (Д), подтягивания (Ю). Комплексы силовых и скоростно-силовых упражнений.	Выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики.
5.	Вводный Учёт индивидуальных достижений Челночный бег 3 по 10 м/с. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Преодоление искусственных и естественных препятствий.
6.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Вводный Учёт индивидуальных достижений прыжки в длину с места. Бег по виражу.	Преодоление искусственных и естественных препятствий.
7.	Вводный Учёт индивидуальных достижений бег 30 м/с. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Повышение работоспособности
8.	Вводный Учёт индивидуальных достижений бег 1000 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Повышение работоспособности
9.	Подготовка к соревновательной деятельности. Прыжки в длину с разбега.	Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культуры.
10.	Подготовка к соревновательной деятельности. Прыжки в длину с разбега.	Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культуры.
11.	Подготовка к соревновательной деятельности. Прыжки в длину с разбега.	Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культуры.
12.	Кросс по пересечённой местности.	Преодоление искусственных и естественных препятствий.

13	Кросс по пересечённой местности. 2000/3000 м	Преодоление искусственных и естественных препятствий.
14	Кросс по пересечённой местности с элементами ориентирования. 2000/3000 м	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
15.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта(баскетбол, волейбол, футбол).	Правила и способы выполнения простейших приёмов
16.	Совершенствование техники командно-тактических действий в мини-футболе.	Использование разнообразных форм передвижения.
17.	Совершенствование техники командно-тактических действий в мини-футболе.	Использование разнообразных форм передвижения.
18.	Совершенствование техники командно-тактических действий в мини-футболе.	Использование разнообразных форм передвижения.
19.	Техническая и тактическая подготовка в виде спорта, мини-футбол.	Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.
20.	Техническая и тактическая подготовка в виде спорта, мини-футбол.	Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.
21.	Техническая и тактическая подготовка в виде спорта, мини-футбол.	Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.
22.	Техническая и тактическая подготовка в виде спорта, мини-футбол.	Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.
23.	Техническая и тактическая подготовка в виде спорта, мини-футбол.	Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.
24.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	Творческая жизнедеятельность, выбор и формирование здорового образа жизни.
25.	Комплексы упражнений на растяжение, напряжение мышц. ОФП.	Выполнение комплекса атлетической гимнастики.
26.	Комплексы упражнений на	Выполнение комплекса

	растяжение, напряжение мышц. ОФП.	атлетической гимнастики.
27.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.	Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры.
28.	Совершенствование техники командно-тактических действий в баскетболе. Передвижения в нападении и защите.	Использование разнообразных форм передвижения.
29.	Совершенствование техники командно-тактических действий в баскетболе. Передвижения в нападении и защите.	Использование разнообразных форм передвижения.
30.	Совершенствование техники командно-тактических действий в баскетболе. Броски мяча по кольцу в прыжке.	Использование разнообразных форм передвижения.
31.	Совершенствование техники командно-тактических действий в баскетболе. Броски мяча по кольцу в прыжке	Использование разнообразных форм передвижения.
32.	Техническая и тактическая подготовка в виде спорта, баскетбол. Позиционное нападение.	Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.
33.	Техническая и тактическая подготовка в виде спорта, баскетбол. Позиционное нападение.	Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.
34.	Техническая и тактическая подготовка в виде спорта, баскетбол. Зонная защита.	Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.
35.	Техническая и тактическая подготовка в виде спорта, баскетбол. Зонная защита.	Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.
36.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности на занятиях гимнастикой.	Использование приобретённых знаний в практической и повседневной деятельности.
37.	Атлетическая гимнастика с дополнительным отягощением.	Физические упражнения различной направленности.
38.	Атлетическая гимнастика с дополнительным отягощением.	Физические упражнения различной направленности.
39.	Приёмы защиты и самообороны из	Выполнение приёмов защиты и

	атлетических единоборств.	самообороны.
40.	Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	Выполнение приёмов защиты и самообороны.
41.	Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	Выполнение приёмов защиты и самообороны.
42.	Полоса препятствий. Страховка. (Акробатика)	Повышение работоспособности, страховки и самостраховки.
43.	Полоса препятствий. Страховка. (Акробатика)	Повышение работоспособности страховки и самостраховки.
44.	Теоретические сведения о лыжной подготовке. Техника безопасности на занятиях.	Использование приобретённых знаний в практической и повседневной деятельности.
45.	Передвижения на лыжах попеременные ходы.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
46.	Передвижения на лыжах попеременные ходы.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
47.	Атлетическая гимнастика с дополнительным отягощением. Учёт индивидуальных достижений челночный бег 3 по 10 м/с. Наклон вперед из положения, сидя на полу.	Физические упражнения различной направленности.
48.	Атлетическая гимнастика с дополнительным отягощением. Учёт индивидуальных достижений отжимания (Д), подтягивания (Ю). Прыжки в длину с места	Физические упражнения различной направленности.
	2 полугодие- 54 часа	
49.	Совершенствование передвижения на лыжах попеременными ходами.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
50.	Совершенствование передвижения на лыжах попеременными ходами.	Повышение работоспособности, укрепление здоровья.
51.	Техника передвижения на лыжах попеременными ходами.	Повышение работоспособности, укрепление здоровья.
52.	Совершенствование передвижения на лыжах одновременными ходами.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.

53.	Совершенствование передвижения на лыжах одновременными ходами.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
54.	Техника передвижения на лыжах попеременными ходами.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
55.	Передвижение на лыжах по полосе препятствий.	Повышение работоспособности, укрепление здоровья.
56.	Передвижение на лыжах различными способами.	Подготовка к профессиональной деятельности.
57.	Подготовка к соревновательной деятельности, в беге на лыжах.	Повышение работоспособности, укрепление здоровья.
58.	Передвижение на лыжах по полосе препятствий.	Подготовка к профессиональной деятельности
59.	Совершенствование: преодоление препятствий.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
60.	Передвижение на лыжах по полосе препятствий.	Подготовка к профессиональной деятельности
61.	Подготовка к соревновательной деятельности, в беге на лыжах.	Повышение работоспособности, укрепление здоровья.
62.	Передвижение на лыжах по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
63.	Подготовка к соревновательной деятельности, в беге на лыжах. 2000/3000 м.	Повышение работоспособности, укрепление здоровья
64.	Совершенствование передвижения на лыжах коньковым ходом.	Подготовка к профессиональной деятельности
65.	Техника передвижения на лыжах коньковым ходом.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
66.	Совершенствование передвижения	Подготовка к

	на лыжах коньковым ходом.	профессиональной деятельности
67.	Техника передвижения на лыжах коньковым ходом.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
68.	Передвижение на лыжах по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.	Подготовка к профессиональной деятельности
69.	Подготовка к соревновательной деятельности, в беге на лыжах. 2000/3000 м.	Повышение работоспособности, укрепление здоровья.
70.	Передвижение на лыжах по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.	Подготовка к профессиональной деятельности
71.	Передвижение на лыжах по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
72	Атлетическая гимнастика с дополнительными отягощениями. ОФП.	Физические упражнения с отягощениями.
73	Атлетическая гимнастика с дополнительными отягощениями. ОФП.	Физические упражнения с отягощениями.
74	Гимнастика с выполнением упражнений пространственной точностью. Опорные прыжки через козла.	Физические упражнения различной направленности.
75	Гимнастика с выполнением упражнений с разной амплитудой. Опорные прыжки через козла.	Укрепление и сохранение здоровья.
76	Совершенствование выполнения упражнений с пространственной точностью. Опорные прыжки через козла.	Физические упражнения различной направленности.
77	Гимнастика с выполнения упражнений с пространственной точностью. «мост» из положения стоя.	Физические упражнения различной направленности
78	Атлетическая гимнастика с дополнительными отягощениями.	Физические упражнения с отягощениями.

	ОФП.	
79	Особенности массовых видов спорта, волейбол.	Использование приобретённых знаний в повседневной жизни.
80	Совершенствование выполнения технических приёмов в спортивной игре волейбол. Нападающий удар.	Правила и способы выполнения простейших приёмов.
81	Совершенствование выполнения технических приёмов в спортивной игре волейбол. Нападающий удар.	Использование разнообразных форм передвижения.
82	Совершенствование выполнения командно тактических действий в волейболе. Одиночные и групповые блокирования.	Использование разнообразных форм передвижения.
83	Совершенствование выполнения командно тактических действий в волейболе. Одиночные и групповые блокирования.	Организация и проведения коллективного отдыха.
84	Совершенствование выполнения командно тактических действий в волейболе. Одиночные и групповые блокирования.	Организация и проведения коллективного отдыха.
85	Техническая и тактическая подготовка в волейболе. Прием мяча после подачи с передачей.	Участие в массовых спортивных соревнованиях.
86	Техническая и тактическая подготовка в волейболе. Прием мяча после подачи с передачей.	Участие в массовых спортивных соревнованиях.
87	Техническая и тактическая подготовка в волейболе. Прием мяча после подачи с передачей.	Участие в массовых спортивных соревнованиях.
88	Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии, в ходьбе и беге.	Использование приобретённых знаний в практической и повседневной деятельности.
89	Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии в спортивных играх.	Использование приобретённых знаний в практической и повседневной деятельности.
90	Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии в лыжных гонках.	Использование приобретённых знаний в практической и повседневной деятельности.
91	Комплексы силовых и скоростно-силовых упражнений. Учёт индивидуальных достижений челночный бег 3 по 10 м/с.	Выполнение индивидуально подобранных композиции из разнообразных способов передвижения.
92	Комплексы силовых и скоростно-	Выполнение индивидуально

	силовых упражнений. Учет: прыжки в длину с места.	подобранных композиции из разнообразных способов передвижения.
93	Подготовка к соревновательной деятельности. Прыжки в высоту.	Повышение работоспособности, укрепление здоровья.
94	Подготовка к соревновательной деятельности. Прыжки в высоту.	Повышение работоспособности, укрепление здоровья.
95	Подготовка к соревновательной деятельности. Прыжки в длину с разбега	Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культуры.
96	Подготовка к соревновательной деятельности. Прыжки в длину с разбега	Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культуры.
97	Промежуточная аттестация Учёт И.Д наклон туловища из положения сидя. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Использование разнообразных способов передвижения.
98	Промежуточная аттестация Учёт И.Д бег 30 м/с. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Использование разнообразных способов передвижения.
99	Промежуточная аттестация Учёт И.Д бег 1000 м. Подготовка к соревновательной деятельности.	Выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики.
100	Промежуточная аттестация Учёт И.Д отжимания (Д), подтягивания (Ю). Подготовка к соревновательной деятельности.	Выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики.
101	Подготовка к соревновательной деятельности. Метание гранаты.	Выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики.
102.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафета с этапом до 100 м.	Использование разнообразных способов передвижения.