


Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики  
Свердловской области


Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Свердловской области  
«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ПЦК  
преподавателей ПМ 02 и  
ПП

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании методического  
совета

**УТВЕРЖДЕНО**

Председатель ПЦК  
 /Попова Т.В./  
ФИО

Председатель МС  
 /Вакорина Ю.А./  
ФИО

Директор  
 /Степанов С.В./  
ФИО

Протокол № 1  
« 31 » августа 2016г.

Протокол № 1  
« 31 » августа 2016г.

Приказ № 12-09/15  
« 5 » сентября 2016г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Среднее общее образование

Федеральный компонент государственного образовательного стандарта

Разработчик(-и):

Коржова Антонина Юрьевна 1КК

Быков Семен Александрович 1КК

2016 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа является приложением к Основной образовательной программе основного общего и среднего общего образования ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Рабочая программа по физической культуре составлена для обучающихся 10-11 классов ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)» в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ с изменениями от 03.07.2016 г.
2. Федеральный Базисный учебный план, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» с изменениями от 01.02.2012 г.
3. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» с изменениями от 23.06.2015 г.
4. Федеральный перечень учебников, рекомендованных и допущенных к использованию в образовательном процессе образовательных учреждений, имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования, на 2014-2017 учебный год, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 31.03.2014 г. №253 с изменениями от 21.04.2016 г.
5. Письмо министерства образования РФ от 07.07.2005 г. №03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана».

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

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

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» рассчитана на 210 часов для изучения в 10-11 классе. По 105 часов в каждом классе.

## Содержание учебного предмета

### *Физическая культура и основы здорового образа 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.

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

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Осуществляется с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

### *Прикладная физическая подготовка*

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

## Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

*Знать и понимать:*

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

*Уметь:*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

*Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

### Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Распределение количества часов по классам	
		10 кл.	11 кл.
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	1	3
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	2
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	92	95
4	Прикладная физическая подготовка	6	4
5	Итоговый урок	1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>105</b>	<b>105</b>

## Учебно-тематическое (поурочное) планирование 10 класс

№ п/п	Тема урока	Содержание урока	Кол-во часов
Спортивно-оздоровительная деятельность. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Выполнение видов испытаний, тестов и нормативов ГТО.			
1	Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах	1
2	Биомеханические основы бега	Кинематические характеристики бега на различные дистанции	1
3-4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега, бег с ускорением до 40 м, бег на 60 м, бег на 100 м в среднем темпе, бег на 100 м на результат, бег с низкого старта с использованием различных вариантов расстановки стартовых колодок. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО (100 метров с низкого старта)	2
5	Овладение техникой эстафетного бега	Основы техники эстафетного бега с применением небольших дистанций и скорости бега. Эстафеты 4x25, 4x50 на прямой	1
6-7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и с места	Биомеханические основы прыжков. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО (прыжок в длину с разбега и с места толчком двух ног)	2
8	Метание гранаты	Биомеханические основы метания. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО	1



		(метание гранаты). Метание гранаты. <i>Юноши: 700 г (м). Девушки: 500 г (м)</i>	
9	Совершенствование техники бега на средние дистанции	Бег на 800 м. Бег на 1000 м	1
10-11	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО. <i>Девушки: бег 2000 м, 3000 м (без учета времени). Юноши: бег 2000 м, 3000 м, 5000 м (без учета времени)</i>	2
12-13	Прикладная физическая подготовка	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Полосы препятствий	2
14	Современные оздоровительные системы физического воспитания	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1
15	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительные ходьба и бег.	1
<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол.</b>			
16	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Техника безопасности и профилактика травматизма.	1
17-18	Совершенствование технических приемов в баскетболе	Стойка игрока, перемещения, остановка прыжком. Передача мяча различными способами Ведение мяча (без сопротивления защитника). Ловля и передача мяча (без сопротивления защитника). Броски мяча по кольцу в движении. Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча	2

19-20	Тактические действия в нападении и защите	Действия против игрока без мяча. Тактические действия в нападении и защите	2
21	Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе	Взаимодействие с заслоном. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите	1
22	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Учебная игра. Организация и проведение спортивной игры со сверстниками	1
Основы физической культуры и здорового образа жизни. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол.			
23	Правила техники безопасности при занятиях волейболом	Техника безопасности и профилактика травматизма. Терминология избранной спортивной игры	1
24	Совершенствование техники приема и передач мяча	Совершенствование технических приемов в волейболе: передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу	1
25	Совершенствование техники подач мяча	Совершенствование технических приемов в волейболе: верхняя прямая подача; нижняя прямая подача; прием мяча снизу (варианты техники)	1
26	Совершенствование техники нападающего удара	Совершенствование технических приемов в волейболе: прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, техника нападающего удара с поворотом туловища	1
27	Совершенствование техники защитных действий	Совершенствование технических приемов в волейболе: индивидуальное блокирование, групповое блокирование	1
28-29	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола	2

30-31	Учебная игра в волейбол с судейством учащихся	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола	2
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика			
32	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой медицинской помощи при травмах.	1
33	Аэробика	Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
34	Ритмическая гимнастика	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1
35-36	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях	<i>Юноши:</i> длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком. <i>Девушки:</i> сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее изученных элементов. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО (поднимание туловища из положения лежа на спине)	2
37-38	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	Перекладина. <i>Юноши:</i> подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад. Разновысокие брусья. <i>Девушки:</i> толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испы-	2

		таний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО. <i>Юноши</i> : подтягивание из виса на высокой перекладине. <i>Девушки</i> : подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	
39	Освоение и совершенствование опорных прыжков	<i>Юноши</i> : прыжок ноги врозь через коня в длину. <i>Девушка</i> : прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой	1
40	Развитие физических качеств	Упражнение для развития силы основных мышечных групп. Упражнения для развития подвижности в различных суставах. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; <i>Девушки</i> : сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
41	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии	Гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры	1
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжи			
42	Техника безопасности при передвижениях на лыжах	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом: перед началом занятий, во время занятий, после окончания занятий.	1
43-44	Совершенствование классического лыжного хода	Классический ход (варианты техники). Лыжная гонка	2
45-46	Переход с одновременных ходов на попеременные	Прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой	2

47-48	Совершенствование конькового лыжного хода	Коньковый ход (варианты техники). Лыжная гонка	2
49-50	Преодоление подъемов на лыжах	Прикладная физическая подготовка: подъемы средней протяженности, длинные подъемы	2
51-52	Преодоление препятствий на лыжах	Прикладная физическая подготовка: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски	2
53-54	Совершенствование техники ходьбы на лыжах	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО. <i>Девушки: 3 км. Юноши: 5 км</i>	2
Основы физической культуры и здорового образа жизни. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол.			
55-56	Совершенствование техники бросков баскетбольного мяча	Бросок одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния, броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций, штрафной бросок	2
57-58	Совершенствование техники защитных действий в баскетболе	Вырывание и выбивание мяча, перехват передачи мяча и ведения мяча, накрывание броска	2
59-60	Совершенствование техники перемещений и владения мяча в баскетболе	Тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры	2
61	Совершенствование тактики игры в баскетбол	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Взаимодействия игроков в тройках, пятерках	1
62	Учебная игра	Учебно-тренировочные игры. Правила игры, жесты судьи	1
Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол			
63	Совершенствование	Совершенствование технических приемов в волейболе: передача мяча	1

	техники приема и передач мяча в волейболе	сверху двумя руками; прием мяча снизу	
64	Совершенствование техники подач волейбольного мяча	Совершенствование технических приемов в волейболе: верхняя прямая подача; нижняя прямая подача; прием мяча снизу (варианты техники). Поддачи точно в названную зону	1
65	Совершенствование техники нападающего удара в волейболе	Совершенствование технических приемов в волейболе: прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, техника нападающего удара с поворотом туловища	1
66	Развитие координационных способностей в волейболе	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1
67	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола	1
68-69	Правила игры в волейбол	Организация игры, комплектование команды, подготовка места для проведения игры. Правила игры, судейства, жестикуляция судьи. Учебно-тренировочная игра	2
<b>Физическая культура и основы здорового образа жизни. Плавание</b>			
70	Правила техники безопасности при занятиях плаванием в бассейне	Правила техники безопасности при занятиях плаванием в бассейне. Правила личной гигиены при занятиях в бассейне. Правила поведения на воде	1
71	Приемы спасения утопающего и способы оказания первой помощи	Приемы спасения утопающего в бассейне и в открытом водоеме. Оказание первой помощи (освобождение от воды и выполнение искусственного дыхания)	1

72-73	Прикладная физическая подготовка в плавании	Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке	2
74	Биомеханические особенности техники плавания	Гидростатическое равновесие тела пловца, силы реакции воды при движении тела, анализ сил, тормозящих продвижение тела пловца. Влияние плавательных упражнений на дыхательную систему человека	1
75	Способы плавания, дисциплины соревнований, правила соревнований	Дисциплины плавания, которые используются в международных соревнованиях. Способы плавания, дисциплины соревнований, правила соревнований. Российские спортсмены и их достижения	1
76	Совершенствование техники способов плавания	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО: плавание 50 метров	1
Физическая культура и основы здорового образа жизни. Футбол			
77-78	Техника безопасности при занятиях футболом	Правила техники безопасности при занятиях футболом. Упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей	2
79	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Совершенствование технических приемов в футболе. Передвижения. Подвижные игры: «Охотник», «Обманный мяч»	1
80-81	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Совершенствование технических приемов в футболе. Удар по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары. Остановка летящего мяча подошвой, остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2
82-83	Совершенствование техники ведения мяча	Совершенствование технических приемов в футболе. Ведение «по спирали» в группах по 4-6 человек, ведение мяча через линии поля	2
84	Совершенствование	Совершенствование технических приемов в футболе. Отбор мяча толчком	1

	техники защитных действий	плеча в плечо, отбор мяча подкатом	
85-86	Учебная игра в футбол	Совершенствование командно-тактических действий в футболе. Совершенствование ударов по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2
Спортивно-оздоровительная деятельность. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика			
87	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Основные тенденции развития физической культуры и спорта в Свердловской области	1
88-89	Совершенствование техники спринтерского бега	Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега, бег с ускорением до 40 м, бег на 60 м, бег на 100 м в среднем темпе, бег на 100 м на результат, бег с низкого старта с использованием различных вариантов расстановки стартовых колодок. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО (100 метров с низкого старта)	2
90-91	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» и способом «перекидной»	2
92-93	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание в горизонтальные и вертикальные цели	2
94-95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и с места	Подготовка и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО (прыжок в длину с разбега и с места толчком двумя ногами)	2
96-97	Приемы защиты и самообороны из атле-	Прикладная физическая подготовка: страховка. Приемы самостраховки: падение на бок и перекаты с одного бока на другой, кувырок вперед с пере-	2



	тических единоборств	катом по руке и плечу, пережат по спине из положения сидя, падение на спину из различных положений, падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО (самозащита без оружия (очки))	
98	Приемы борьбы лежа	Удержание сбоку, переворачивание с захватом рук сбоку, переворачивание с захватом на рычаг	1
99	Приемы борьбы стоя	Передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка, удар кулаком в голову, защита от удара кулаком в голову	1
100-101	История возникновения национального вида спорта «Городки»	Правила, разметка площадки, оборудование, инвентарь. Городошные фигуры. Виды соревнований и способы их проведения	2
102-103	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (на примере «Городков»)	Изучение техники броска биты (хват, стойка, замах, разгон, выброс). Тактика в «Городках»	2
104	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии	Оздоровительные ходьба и бег	1
105	Итоговый урок		1

## Учебно-тематическое (поурочное) планирование 11 класс

№ п/п	Тема урока	Содержание урока	Кол-во ча- сов
Спортивно-оздоровительная деятельность. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика			
1	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры	1
3-4	Совершенствование техники спринтерского бега	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Упражнения для совершенствования. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО (100 метров с низкого старта)	2
5	Эстафетный бег	Совершенствование ранее изученных элементов техники. Эстафеты 4x25 на повороте, 4x100	1
6-7	Совершенствование техники длительного бега	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО. <i>Девушки:</i> бег 2000 м, 3000 м (без учета вре-	2

		мени). <i>Юноши</i> : бег 2000 м, 3000 м, 5000 м (без учета времени)	
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и с места	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО (прыжок в длину с разбега и с места толчком двух ног)	1
9	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с разбега способами: «перешагивание», «перекидной» и «фосбери-флоп»	1
10-11	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание в горизонтальные и вертикальные цели, метание различных снарядов на дальность с разбега	2
12	Обязанности судей по видам легкоатлетических соревнований	Бег в равномерном темпе. Бег 3000 м, 2000 м. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	1
13	Безопасность при проведении соревнований в массовых видах спорта	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности	1
14	Подвижные игры	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей	1
Основы физической культуры и здорового образа жизни. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол			
15	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	1
16	Совершенствование техники передвиже-	Передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника, сочетание рывков с финтами, передвижение парами в нападении и за-	1

	ний	щите	
17-18	Совершенствование техники ловили и передачи мяча	Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку	2
19-20	Совершенствование техники ведения мяча	Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Перевод мяча перед собой	2
21-22	Совершенствование техники бросков мяча	Бросок одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния, броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций (одной и двумя руками от головы)	2
23-24	Технические действия в игре в баскетбол	Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками	2
Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол			
25	Правила техники безопасности при волейболе	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	1
26	Совершенствование техники приема мяча	Терминология избранной спортивной игры. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	1
27	Совершенствование техники передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками	1
28-29	Совершенствование техники подач мяча	Верхняя прямая подача с вращением. Упражнения для совершенствования	2
30	Совершенствование	Прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий	1

	техники нападающего удара	удар с поворотом туловища, без поворота туловища (с переводом рукой)	
31	Совершенствование техники защитных действий	Блокирование, индивидуальное блокирование, групповое блокирование	1
32	Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите. Игра по упрощенным правилам волейбола	1
33-34	Учебная игра в волейбол	Организация игры, комплектование команды, подготовка места для проведения игры. Правила игры, судейства, жестикация судьи. Учебно-тренировочная игра	2
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика			
35	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	Техника безопасности перед началом занятий, во время занятий, после окончания занятий. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1
36	Гимнастика с элементами акробатики	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Длинный кувырок через препятствие. Подъем переворотом в упор силой. Стойка на руках	1
37-38	Совершенствование строевых упражнений	Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	2
39-40	Атлетическая гимнастика	Оказание первой медицинской помощи при травмах. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО (прыжок в длину с разбега и с места толчком двух ног). <i>Юноши</i> : рывок гири 16 кг.	2
41-42	Освоение и совершенствование висов	<i>Юноши</i> : подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем	2

	и упоров	разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок	
43	Освоение и совершенствование опорных прыжков	Юноши: прыжок ноги врозь. Девушки: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой	1
Спортивно-оздоровительная деятельность. Прикладная физическая подготовка. Лыжная подготовка			
44	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.	1
45-46	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Использование разных способов передвижения на лыжах с учетом условий местности, условий скольжения, степени утомления лыжника и других факторов.	2
47-48	Элементы тактики лыжных ходов	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Распределение сил на дистанции, резкие ускорения, порядок выхода со старта, приемы борьбы с противниками	2
49-50	Совершенствование конькового лыжного хода	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньковый ход (варианты техники). Лыжная гонка.	2
51-52	Преодоление подъемов на лыжах	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прикладная физическая подготовка: подъемы средней протяженности, длинные подъемы	2
53-54	Преодоление препятствий на лыжах	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, перелезание верхом, сидя и боком, несплошные препятствия (преодоление	2

		пролезанием или подползанием), спрыгивание боком с поворотом при помощи палки или сползанием на боку	
55-56	Техники спусков со склона	Совершенствование техники передвижения на лыжах Спуски со склонов с торможением. Спуски со склонов с поворотами	2
57-58	Прохождение дистанции на лыжах	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО. <i>Девушки: 3 км. Юноши: 5 км</i>	2
Основы физической культуры и здорового образа жизни. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол			
59-60	Технические действия в игре	Ловля и передача мяча (с сопротивления защитника). Ведение мяча (с сопротивления защитника). Действия против игрока с мяча	2
61	Ведение мяча. Челночный бег	Ведение мяча (с сопротивления защитника). Действия против игрока с мяча. Челночный бег 10x10м	1
62	Тактические действия в защите	Действия против игрока с мячом. Тактические действия в защите	1
63	Совершенствование техники бросков баскетбольного мяча	Бросок одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния, броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций, штрафной бросок	1
64	Тактические действия в нападении и защите	Тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры	1
65	Учебно-тренировочные игры	Тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры	1
66	Учебная игра в баскетбол	Игра в баскетбол. Правила игры	1
Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол			
67-	Варианты техники	Передача мяча сверху двумя руками (варианты техники). Терминология из-	2

68	передачи мяча	бранной спортивной игры	
69	Совершенствование техники нападающего удара	Прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, техника нападающего удара с поворотом туловища	1
70-71	Совершенствование техники защитных действий	Одиночное блокирование нападающего удара	2
72	Командные тактические действия в защите	Наиболее распространенные системы игры: уступом назад и уступом вперед	1
73	Учебная игра в волейбол	Правила игры, судейство	1
<b>Физическая культура и основы здорового образа жизни. Плавание</b>			
74	Правила техники безопасности при занятиях плаванием в бассейне	Правила техники безопасности при занятиях плаванием в бассейне. Правила личной гигиены при занятиях в бассейне. Правила, которые необходимо соблюдать при купании в открытом водоеме	1
75	Приемы спасения утопающего и способы оказания первой помощи	Приемы спасения утопающего и способы оказания первой помощи. Спасения утопающего в бассейне и в открытом водоеме. Оказание первой помощи (освобождение от воды и выполнение искусственного дыхания)	1
76	Биомеханические особенности техники плавания	Влияние плавательных упражнений на дыхательную систему человека и биохимические особенности техники	1
77-78	Дисциплины плавания в международных соревнованиях	Дисциплины плавания, которые используются в международных соревнованиях. Анализ выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях	2
79-	Совершенствование	Прикладная физическая подготовка: плавание на груди, спине, боку с грузом	2



80	техники способов плавания	в руке. Совершенствование техники плавания.	
81-82	Выполнение нормативов ГТО по плаванию	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО: плавание 50 метров	2
Физическая культура и основы здорового образа жизни. Футбол			
83	Правила игры в футбол. Судейство	Повторение правил игры и судейства. Совершенствование технических элементов игры, разученных ранее. Учебная игра в футбол. Техника безопасности во время игры в футбол	1
84	Совершенствование техники перемещений и владения мячом в футболе	Разминка. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удар по мячу головой. Учебная игра в футбол	1
85	Совершенствование техники защитных действий в футболе	Отбор мяча толчком плеча в плечо, отбор мяча подкатом	1
86	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении	Тактические действия в защите, в нападении. Игра в футбол 3х3, 4х4, и т.д. с малыми воротами. Игра 1х2 с ударом по воротам. Игры 2х3, 3х4, 4х5 и т.д. в одни ворота.	1
87	Совершенствование групповых тактических действий в нападении	Упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей	1
88	Совершенствование командных тактических действий в		1

	нападении		
89	Совершенствование ударов по воротам в футболе	Совершенствование ударов по воротам. Игра 1x2 с ударом по воротам	1
90	Учебная игра в футбол	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
91-92	Учебная игра в мини-футболе	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе	2
Спортивно-оздоровительная деятельность. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика			
93	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и с места	Биомеханические основы прыжков. Прыжки в длину с разбега и с места толчком двух ног	1
94	Совершенствование скоростно-силовых способностей	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1
95	Совершенствование координационных способностей	Упражнения для развития координационных способностей	1
96-97	Совершенствование выносливости	Упражнения для развития выносливости	2
98-99	Развитие силовых способностей	Подготовка и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО. <i>Юноши:</i> рывок гири 16 кг. Упражнения на развитие силы	2
100	Олимпийские виды спорта	Классификация, требования, статистика	1
101-102	Прикладная физическая подготовка	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвыша-	2

		ющейся над землей опоре	
103-104	Основы туристкой подготовки	Виды туристской подготовки. Физическая подготовка. Подготовка и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО	2
105	Итоговый урок		1

