

Приложение  
к ООП СОУ МБОУ СОШ №9  
приказ №65/1/01-08 от 28.08.2020г

УТВЕРЖДЕНА

директор МБОУ СОШ №9

Е.А.Чернов

приказ № 65/1/01-08 от 28.08.2020г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## Физическая культура

(10-11 класс)

базовый уровень

Рабочая программа по физической культуре является приложением к основной образовательной программе среднего общего образования МБОУ СОШ №9

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

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

### **Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате освоения обучающимися основной образовательной программы:

#### **Личностные:**

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;

#### **Метапредметные:**

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.

"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к **предметным** результатам освоения базового курса физической культуры отражают:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, 1

умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:  
сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;  
сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:  
овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;  
овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  
овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  
овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Обязательный минимум содержания**

### **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**

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

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ (10 класс)**

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Бег: на короткие дистанции – 30 м., 100 м.; на средние дистанции – 1000 м.; на длинные дистанции – 2000 м (девушки), 3000 м (юноши); челночный бег 5х10 м.; эстафетный бег с различными дистанциями; с преодолением 3-4 вертикальных препятствий высотой 30-40 см.

Беговые упражнения: Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Старт с эстафетой по прямой и по повороту.

Прыжки: В длину с места и с разбега способами «Согнув ноги», «Прогнувшись». В высоту с разбега способом «Перешагивание».

Метание: гранаты 500 гр. юноши и 300 гр. девушки.

#### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

##### **БАСКЕТБОЛ**

Тактико-технические действия: Взаимодействие игроков в нападении и в защите. Передвижения различными способами в нападении и защите. Зонная защита в баскетболе. Быстрый прорыв. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Позиционное нападение.

Техника основных элементов игры: Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции, в прыжке, с сопротивлением. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов.

##### **ВОЛЕЙБОЛ**

Приемы и передачи мяча: Передачи мяча различными способами в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Передача мяча через сетку в прыжке. Прямой нападающий удар.

Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов.

Подачи мяча: Нижняя подача на точность по зонам. Нижняя и верхняя прямая подача и нижний прием мяча.

Игровые ситуации: Взаимодействие игроков в нападении. Двухсторонняя игра.

##### **ФУТБОЛ**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек(Комбинации из освоенных элементов техники передвижений). Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. (Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью). Совершенствование техники ведения мяча (Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника).

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей (Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом). Совершенствование техники защитных действий (Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Совершенствование тактики игры(Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам)

## **ГИМНАСТИКА**

Строевые упражнения: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения: Юноши – длинный кувырок через препятствие 90 см.; стойка на руках с помощью; кувырок назад из стойки на руках. Девушки – сед углом; стоя на коленях, наклон назад; с разбега два переворота в сторону в стойку ноги врозь; положение «мост» на одной.

Висы и упоры: Комбинации из ранее разученных упражнений. Юноши – подъем переворотом; вис согнувшись; вис прогнувшись; угол в упоре. Девушки – вис прогнувшись, переход в упор.

Силовые упражнения: Юноши - лазание по канату в два приема, без помощи ног. Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Подъем переворотом силой. Девушки – подъем переворотом махом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Лазание по канату в два приема. Поднимание прямых ног в висе и лежа на спине. Поднимание туловища лежа на спине и животе.

Опорный прыжок: Прыжок ноги врозь через гимнастического коня в длину (высота 120 см.) – юноши. Прыжок ноги через сторону через гимнастического коня в ширину - девушки.

Равновесие: ранее изученные упражнения на повышенных опорах по выбору учащихся.

Элементы единоборств: Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах

## **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

Передвижение на лыжах: Переход с одновременных ходов на попеременные. Четырехшажный попеременный ход. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными способами в различных условиях скольжения, состояния лыжни, рельефа и микрорельефа местности. Коньковый ход на лыжах.

Эстафеты: с применением конькового хода на 30-40 м. по 3-4 раза.

Спуски и подъемы: Эстафеты с подъемами и спусками с гор определенными способами по 150-200 м. по 3-4 раза.

Прохождение дистанции: Эстафеты на быстроту прохождения отрезков 100-150 м. определенным способом по 4-5 раз. Прохождение на время 5 км. – юноши и 3 км. – девушки. Прохождение дистанции 8 км. в равномерном темпе со сменой способом ходов в зависимости от рельефа местности. Игровые задания на лыжах. Командная игра «Гонки с преследованием».

Подготовка юных судей по лыжному спорту: Правила судейства лыжных соревнований.

## **ПЛАВАНИЕ**

Закрепление изученных способов плавания: плавание способом кроль на спине, плавание способом кроль на груди, плавание способом брасс.

Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600-1000 м. Проплывание отрезков 25-100м. по 2-6 раз. Овладение организаторскими способностями: выполнение обязанностей судьи.

## Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
Раздел «Лёгкая атлетика» (12 часов)		
1 (1)	ТБ на уроках легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 60м).	1
2 (2)	Бег по дистанции (30- 100 м).Финиширование. Тестирование – подтягивание. - прыжок в длину с места.	1
3 (3)	Тестирование - бег 30м. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1
4 (4)	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	1
5 (5)	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.	1
6 (6)	Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание.	1
7 (7)	Техника прыжка в длину с разбега.	1
8 (8)	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения	1
9 (9)	Техника метания мяча на дальность. Челночный бег. Тестирование – бег 1000м	1
10 (10)	Техника метания гранаты.	1
11 (11)	Метание гранаты на дальность.	1
12 (12)	Метание гранаты из различных положений.	1
Раздел «Баскетбол» (15 часов)		
13 (1)	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. Передача мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой. Стойка и перемещения	1
14 (2)	Передачи мяча и броски в движении. Ведение мяча. Быстрый прорыв	1
15 (3)	Передачи мяча и броски в движении. Ведение мяча. Быстрый прорыв	1
16 (4)	Совершенствование передвижений и остановок. Передачи мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	1
17 (5)	Передачи мяча и броски в движении. Ведение мяча . Зонная защита	1
18 (6)	Ловля и передача мяча. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита	1
19 (7)	Передачи мяча и броски в прыжке. Зонная защита	1
20 (8)	Передачи мяча и броски в прыжке. Зонная защита	1
21 (9)	Передачи мяча и броски в прыжке. Зонная защита	1
22 (10)	Индивидуальные действия в защите.	1
23 (11)	Оценка техники выполнения броска в прыжке со средней дистанции	1
24 (12)	Оценка техники броска в движении (2 шага бросок.) мяча	1
25 (13)	Передачи, ведение, бросок мяча в прыжке. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	1
26 (14)	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Развитие скоростных качеств.	1
27 (15)	Штрафной бросок мяча .Нападение против зонной защиты.	1
Раздел «Гимнастика» (18 часов)		

28 (1)	Инструктаж ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Строевые упражнения. Угол в упоре. Подтягивание	1
29 (2)	Длинный кувырок Угол в упоре, сед углом.	1
30 (3)	Длинный кувырок. Лазанье по канату на скорость	1
31 (4)	Перестроения. Подъём в упор. Лазание по канату.	1
32 (5)	Строевые упражнения. Подъём переворотом. Равновесие. Развитие силы.	1
33 (6)	Кувырок назад через стойку, стойка на руках. Элементы акробатики.	1
34 (7)	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на н/ж, ,махом соскок (д)	1
35 (8)	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (д);. Подъём переворотом.	1
36 (9)	Строевые упражнения. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приема: с помощью ног (Д); без помощи ног(Ю).	1
37 (10)	Строевые упражнения. Упражнения на перекладине	1
38 (11)	Акробатическая комбинация Лазанье по канату. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа; банные процедуры.	1
39 (12)	Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Упражнения в равновесии (д);	1
40 (13)	Длинный кувырок Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Упражнения в равновесии (д);.	1
41 (14)	Опорный прыжок: ноги врозь через козла в длину.	1
42 (15)	Опорный прыжок: ноги врозь через козла в длину.	1
43 (16)	Опорный прыжок через козла (оценка).Подтягивания.	1
44 (17)	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Опорный прыжок.	1
45 (18)	Акробатическая комбинация из разученных элементов – техника выполнения.	1
Раздел «Лыжная подготовка» (18 час)		
46 (1)	ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.	1
47 (2)	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	1
48 (3)	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	1
49 (4)	Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.	1
50 (5)	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные	1
51 (6)	Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.	1
52 (7)	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1
53 (8)	Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.	1
54 (9)	Совершенствовать технику спусков и подъемов.	1
55 (10)	Преодоление подъемов и препятствий.	1



56 (11)	Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
57 (12)	Техника конькового хода.	1
58 (13)	Прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.)	1
59 (14)	Совершенствование техники конькового хода.	1
60 (15)	Техника конькового хода при подъеме в гору.	1
61 (16)	Прохождение дистанции 5 км на результат.	1
62 (17)	Элементы тактики лыжных гонок.	1
63 (18)	Тактика лыжных гонок.	1
Раздел «Самбо» (3 часа)		
64 (1)	Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке	1
65 (2)	Теория - Элементы релаксации и аутотренинга. Захваты рук и туловища	1
66 (3)	Освобождение от захватов.	1
Раздел «Волейбол» (9 часов)		
67 (1)	Инструктаж ТБ. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу.	1
68 (2)	Передачи мяча .Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
69 (3)	Передачи мяча .Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
70 (4)	Передачи мяча. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
71 (5)	Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар	1
72 (6)	Передачи мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
73 (7)	Передачи мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
74 (8)	Верхняя передача. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача,	1
75 (9)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1
Раздел «Плавание» (теория) (3 часа)		
76 (1)	Гигиена. Правила поведения в бассейне. История плавания.	1
77 (2)	Кроль на груди. Согласование работы рук и ног (имитация на суше).	1
78 (3)	Кроль на спине. Согласование работы рук и ног (имитация на суше).	1
Раздел «Баскетбол» (6 часов)		
79 (1)	Передачи, ведение, бросок мяча в прыжке.	1
	Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	
80 (2)	Бросок мяча в прыжке . Индивидуальные действия в защите. Индивидуальные действия в защите	1
81 (3)	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов ведения и броска.	1

82 (4)	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке	1
83 (5)	Передача мяча различными способами. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке	1
84 (6)	Штрафной бросок мяча. Нападение против зонной защиты.	1
Раздел «Легкая атлетика» (12 часов)		
85 (1)	Прыжок в высоту: подбор разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1
86 (2)	Бег на средние и длинные дистанции.	1
87 (3)	Прыжки в высоту с 11 – 13 шагов разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
88 (4)	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(30-100м). Челночный бег.	1
89 (5)	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции(30-100м). Финиширование. Челночный бег.	1
90 (6)	Бег 100м на результат.	1
91 (7)	Прыжки в длину способом «прогнувшись». Разбег. Отталкивание. Челночный бег.	1
92 (8)	Прыжки в длину с разбега: полёт, приземление.	1
93 (9)	Оценка прыжки в длину с разбега на результат	1
94 (10)	Метание мяча на дальность с разбега. Челночный бег.	1
95 (11)	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег.	1
96 (12)	Оценка метание гранаты на дальность с разбега.	1
Раздел «Футбол» (6 часов)		
97 (1)	Инструктаж по т/б на уроках Техника основных элементов игры.	1
98 (2)	Техника основных защитных действий.	1
99 (3)	Индивидуальные защитные действия.	1
100 (4)	Индивидуальные защитные действия.	1
101 (5)	Игровые взаимодействия.	1
102 (6)	Игровые взаимодействия.	1

## Тематическое планирование 11 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
Раздел «Лёгкая атлетика» (12 часов)		
1 (1)	ТБ на уроках легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 60м).	1
2 (2)	Бег по дистанции (30- 100 м).Финиширование. Тестирование – подтягивание. - прыжок в длину с места.	1
3 (3)	Тестирование - бег 30м. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1
4 (4)	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	1
5 (5)	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.	1
6 (6)	Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание.	1
7 (7)	Техника прыжка в длину с разбега.	1
8 (8)	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения	1
9 (9)	Техника метания мяча на дальность. Челночный бег. Тестирование – бег 1000м	1
10 (10)	Техника метания гранаты.	1
11 (11)	Метание гранаты на дальность.	1
12 (12)	Метание гранаты из различных положений.	1
Раздел «Баскетбол» (15 часов)		
13 (1)	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. Передача мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой. Стойка и перемещения	1
14 (2)	Передачи мяча и броски в движении. Ведение мяча. Быстрый прорыв	1
15 (3)	Передачи мяча и броски в движении. Ведение мяча. Быстрый прорыв	1
16 (4)	Совершенствование передвижений и остановок. Передачи мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	1
17 (5)	Передачи мяча и броски в движении. Ведение мяча . Зонная защита	1
18 (6)	Ловля и передача мяча. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита	1
19 (7)	Передачи мяча и броски в прыжке. Зонная защита	1
20 (8)	Передачи мяча и броски в прыжке. Зонная защита	1
21 (9)	Передачи мяча и броски в прыжке. Зонная защита	1
22 (10)	Индивидуальные действия в защите.	1
23 (11)	Оценка техники выполнения броска в прыжке со средней дистанции	1
24 (12)	Оценка техники броска в движении (2 шага бросок.) мяча	1
25 (13)	Передачи, ведение, бросок мяча в прыжке. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	1
26 (14)	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Развитие скоростных качеств.	1
27 (15)	Штрафной бросок мяча .Нападение против зонной защиты.	1
Раздел «Гимнастика» (18 часов)		
28 (1)	Инструктаж ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Строевые упражнения. Угол в упоре. Подтягивание	1

29 (2)	Длинный кувырок Угол в упоре, сед углом.	1
30 (3)	Длинный кувырок. Лазанье по канату на скорость	1
31 (4)	Перестроения. Подъём в упор. Лазание по канату.	1
32 (5)	Строевые упражнения. Подъём переворотом. Равновесие. Развитие силы.	1
33 (6)	Кувырок назад через стойку, стойка на руках. Элементы акробатики.	1
34 (7)	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на н/ж, ,махом соскок (д)	1
35 (8)	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (д);. Подъём переворотом.	1
36 (9)	Строевые упражнения. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приема: с помощью ног (Д); без помощи ног(Ю).	1
37 (10)	Строевые упражнения. Упражнения на перекладине	1
38 (11)	Акробатическая комбинация Лазанье по канату. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа; банные процедуры.	1
39 (12)	Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Упражнения в равновесии (д);	1
40 (13)	Длинный кувырок Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Упражнения в равновесии (д);.	1
41 (14)	Опорный прыжок: ноги врозь через козла в длину.	1
42 (15)	Опорный прыжок: ноги врозь через козла в длину.	1
43 (16)	Опорный прыжок через козла (оценка).Подтягивания.	1
44 (17)	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Опорный прыжок.	1
45 (18)	Акробатическая комбинация из разученных элементов – техника выполнения.	1
Раздел «Лыжная подготовка» (18 час)		
46 (1)	ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.	1
47 (2)	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	1
48 (3)	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	1
49 (4)	Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.	1
50 (5)	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные	1
51 (6)	Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.	1
52 (7)	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1
53 (8)	Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.	1
54 (9)	Совершенствовать технику спусков и подъемов.	1
55 (10)	Преодоление подъемов и препятствий.	1
56 (11)	Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
57 (12)	Техника конькового хода.	1
58 (13)	Прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.)	1

59 (14)	Совершенствование техники конькового хода.	1
60 (15)	Техника конькового хода при подъеме в гору.	1
61 (16)	Прохождение дистанции 5 км на результат.	1
62 (17)	Элементы тактики лыжных гонок.	1
63 (18)	Тактика лыжных гонок.	1
Раздел «Самбо» (3 часа)		
64 (1)	Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке	1
65 (2)	Теория - Элементы релаксации и аутотренинга. Захваты рук и туловища	1
66 (3)	Освобождение от захватов.	1
Раздел «Волейбол» (9 часов)		
67 (1)	Инструктаж ТБ. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу.	1
68 (2)	Передачи мяча .Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
69 (3)	Передачи мяча .Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
70 (4)	Передачи мяча. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
71 (5)	Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар	1
72 (6)	Передачи мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
73 (7)	Передачи мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1

74 (8)	Верхняя передача. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача,	1
75 (9)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1
Раздел «Плавание» (теория) (3 часа)		
76 (1)	Гигиена. Правила поведения в бассейне. История плавания.	1
77 (2)	Кроль на груди. Согласование работы рук и ног (имитация на суше).	1
78 (3)	Кроль на спине. Согласование работы рук и ног (имитация на суше).	1
Раздел «Баскетбол» (6 часов)		
79 (1)	Передачи, ведение, бросок мяча в прыжке.	1
	Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	
80 (2)	Бросок мяча в прыжке . Индивидуальные действия в защите. Индивидуальные действия в защите	1
81 (3)	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов ведения и броска.	1
82 (4)	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке	1
83 (5)	Передача мяча различными способами. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке	1
84 (6)	Штрафной бросок мяча. Нападение против зонной защиты.	1
Раздел «Легкая атлетика» (12 часов)		
85 (1)	Прыжок в высоту: подбор разбега. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств	1
86 (2)	Бег на средние и длинные дистанции.	1

87 (3)	Прыжки в высоту с 11 – 13 шагов разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
88 (4)	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(30-100м). Челночный бег.	1
89 (5)	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции(30-100м). Финиширование. Челночный бег.	1
90 (6)	Бег 100м на результат.	1
91 (7)	Прыжки в длину способом «прогнувшись». Разбег. Отталкивание. Челночный бег.	1
92 (8)	Прыжки в длину с разбега: полёт, приземление.	1
93 (9)	Оценка прыжки в длину с разбега на результат	1
94 (10)	Метание мяча на дальность с разбега. Челночный бег.	1
95 (11)	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег.	1
96 (12)	Оценка метание гранаты на дальность с разбега.	1
Раздел «Футбол» (6 часов)		
97 (1)	Инструктаж по т/б на уроках Техника основных элементов игры.	1
98 (2)	Техника основных защитных действий.	1
99 (3)	Индивидуальные защитные действия.	1
100 (4)	Индивидуальные защитные действия.	1
101 (5)	Игровые взаимодействия.	1

102 (6)	Игровые взаимодействия.	1
---------	-------------------------	---



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Чернов Евгений Анатольевич

Действителен с 02.06.2021 по 02.06.2022