

Муниципальное общеобразовательное бюджетное Учреждение Лицей №6
муниципального района Мелеузовский район Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО

На заседании методической
кафедры. Протокол №1
от «29»августа 2020 г.

Руководитель кафедры

И.А. Пестриков

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

ВР

С.А. Рыбина

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МОБУ Лицей № 6
от «29» августа 2020г.
№182

**Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»**

Уровень образования: среднее общее образование

Срок реализации программы: 2 года

Программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся для 1-11 классов. «Перспектива» В.И. Лях, А.А. Зданевич в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования. Москва, Просвещение, 2016г.

Составители:

Пестриков Иван Александрович, учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория;

Макарова Марина Геннадьевна, учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория;

Наставшева Лариса Павловна, учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория;

Гарипов Марат Аминович, учитель физической культуры;

Рабочая программа по учебному предмету « Физическая культура» на уровне среднего общего образования для учащихся 10-11 классов разработана на основе следующих нормативных документов и методических материалов:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1578);

- Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172.

Программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся для 1-11 классов. «Перспектива» В.И. Лях в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования. Москва, Просвещение, 2016г.

Планируемые результаты

1. Личностные результаты:

1.1. Для 10-го класса:

У ученика будут сформированы:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;

к другому человеку;

Ученик получит возможность для формирования:

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

-развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

1.2. Для 11-го класса:

У ученика будут сформированы:

-воспитание основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений,

-сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

Ученик получит возможность для формирования:

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;

-формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно - оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

историческом, культурном, этнокультурном, мировоззренческом, культурно-наследственном, гражданско-патриотическом, к
Ученик получит возможность для формирования:

-формирование коммуникативной учебно -исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте на дорогах;

-представления о навыках культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

2. Метапредметные результаты:

2.1. Для 10-го класса:

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соотносить свои действия с планируемыми результатами, - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. 	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной; <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; - смысловое чтение - находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности). 	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -формированию и развитию экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации; <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств.

2.2. Для 11-го класса:

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
------------------	--------------------	---------------------

<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; 	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений. 	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. - разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели
---	--	--

3. Предметные результаты:

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
10-й класс		
<p>Знания о физической культуре</p>	<ul style="list-style-type: none"> - понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни; - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры; 	<ul style="list-style-type: none"> - освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма. - планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

<p>Способы двигательной деятельности</p>	<p>-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; -освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;</p>	<p>-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: -оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; -овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;</p>	<p>- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, -повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>
<p>11-й класс</p>		
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,</p>	<p>-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, -объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; -характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p>
<p>Способы двигательной деятельности</p>	<p>-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность;</p>	<p>-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности;</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной,</p>	<p>проводить занятия физической культурой с использованием</p>

	<p>тренирующей и корригирующей направленности, -подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p>	<p>оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</p>
--	--	--

Содержание учебного курса

На изучение предмета «Физическая культура» отводится 2 часа в неделю в 10-11 классах; общий объем учебного времени составляет 134 часов: 10 классы - по 68 часов (34 учебные недели), 11 классы по 66 часов (33 учебные недели).

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Одним из результатов обучения является осмысление и присвоение обучающимися системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни и существования живого в природе в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного экологического сознания.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира, частью живой и неживой природы. Любовь к природе означает прежде всего бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания. *Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

1. Перечень разделов.

10 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; 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.

Лёгкая атлетика (18 часов) Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100м. Эстафетный бег. Совершенствование техники прыжка в длину и высоту с разбега. Совершенствование техники метания на дальность. Метание гранаты 500, 700г. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут (юноши), 15-20 мин. (девушки). Бег на 3000м, 2000м., на развитие выносливости. Длительный бег до 20мин, кросс, бег с препятствиями, круговая тренировка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Спортивные игры

Баскетбол (3 часа) Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Ведение с изменением высоты отскока и скорости.

Совершенствование техники бросков мяча. Броски по кольцу с разных точек. Совершенствование техники защитных действий. Тактические действия в защите. Зонная защита – тактические действия игроков. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра.

Волейбол (3 часа) Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приёма и передач мяча. Приём мяча сверху и снизу. Приём мяча снизу после подачи. Совершенствование техники подач мяча. Верхняя прямая подача. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Двухсторонняя игра.

Футбол, мини-футбол (4 часа) Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники защитных действий. Выбивание, отбор, перехват. Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра.

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов) Совершенствование строевых упражнений. Повороты. Перестроения. Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие высотой 90 см, сед углом на полу, стойка на голове и руках силой; кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на руках; Комбинация из освоенных элементов. Ритмическая гимнастика. 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. Гимнастика при умственной и физической деятельности.

Лыжная подготовка (14 часов) Освоение техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6км (юноши).

Элементы единоборств. (4ч) Борьба Самбо. Техника безопасности. Освоение техники владения приёмами. Приемы защиты и самообороны. Техничко-тактические действия самообороны. Приёмы страховки и самостраховки. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Национальные виды спорта. Подвижная игра «Русская лапта» (бч) Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и правила. Совершенствование техники ловли, передачи, бросков мяча. Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения. Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча. Удары битой по мячу сверху. Овладение индивидуальных тактических действий игроков.

Плавание (бч) Значение плавания. Гигиенические правила. ТБ на воде. Прикладное плавание. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше. Предварительное ознакомление на суше с упражнениями, имитирующими элементы плавания, способствует лучшему и качественному освоению техники плавания в воде, её совершенствованию, освоению техники дыхания при различных стилях плавания. Стили плавания. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

11 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная

физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; 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.

Лёгкая атлетика (16 часов) Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100м. Эстафетный бег. Совершенствование техники прыжка в длину и высоту с разбега. Совершенствование техники метания на дальность. Метание гранаты 500, 700г. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут (юноши), 15-20 мин. (девушки). Бег на 3000м, 2000м., на развитие выносливости. Длительный бег до 20мин, кросс, бег с препятствиями, круговая тренировка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Спортивные игры

Баскетбол (3часа) Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Ведение с изменением высоты отскока и скорости.

Совершенствование техники бросков мяча. Броски по кольцу с разных точек. Совершенствование техники защитных действий. Тактические действия в защите. Зонная защита – тактические действия игроков. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра.

Волейбол (3часа) Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приёма и передач мяча. Приём мяча сверху и снизу. Приём мяча снизу после подачи. Совершенствование техники подач мяча. Верхняя прямая подача. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Двухсторонняя игра.

Футбол, мини-футбол (4 часа) Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники защитных действий. Выбивание, отбор, перехват. Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра.

Гимнастика с элементами акробатики (10 часов) Совершенствование строевых упражнений. Повороты. Перестроения. Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие высотой 90 см, сед углом на полу, стойка на голове и руках силой; кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на руках; Комбинация из освоенных элементов. Ритмическая гимнастика. 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. Гимнастика при умственной и физической деятельности.

Лыжная подготовка(14часов) Освоение техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6км (юноши).

Элементы единоборств. (4ч) Борьба Самбо. Техника безопасности. Освоение техники владения приёмами. Приемы защиты и самообороны. Техничко-тактические действия самообороны. Приёмы страховки и самостраховки. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Национальные виды спорта. Подвижная игра «Русская лапта» (6ч) Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и правила. Совершенствование техники ловли, передачи, бросков мяча. Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения. Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча. Удары битой по мячу сверху. Овладение индивидуальных тактических действий игроков.

Плавание (6ч) Значение плавания. Гигиенические правила. ТБ на воде. Прикладное плавание. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше. Предварительное ознакомление на суше с упражнениями, имитирующими элементы плавания, способствует лучшему и качественному освоению техники плавания в воде, её совершенствованию, освоению техники дыхания при различных стилях плавания. Стили плавания. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Межпредметные связи учебного курса

Межпредметные связи, по-другому интеграция, выступает как средство комплексного подхода к процессу обучения.

Наиболее тесная связь физической культуры прослеживается с уроками естественно-математического цикла: биология, физика, химия. Преимущества интегрированных занятий заключаются в том, что они:

- способствуют повышению мотивации учения, формированию учебной деятельности, познавательного интереса учащихся, целостной научной картины мира и рассмотрению явления с нескольких сторон;
- в большей степени способствуют развитию речи, формированию умения учащихся сравнивать, обобщать, делать выводы, интенсификации учебно-воспитательного процесса, снимают перенапряжение, перегрузку;
- не только углубляют представление о предмете, расширяют кругозор, но и способствуют формированию разносторонне развитой, гармонически и интеллектуально развитой личности;
- интеграция является источником нахождения новых связей между фактами, которые подтверждают или углубляют определенные выводы, наблюдения учащихся в различных предметах.

Межпредметные связи значительно оживляют преподавание, стимулируют познавательную активность учащихся.

Обучая учащихся прыжкам в высоту с разбега, помимо основных знаний по предмету (значение прыжков в жизни человека, основные способы преодоления высоких препятствий, способы развития скоростно - силовых качеств и другие) опираемся на законы физики, определяющие наиболее целесообразные углы отталкивания, на законы ускорения и приложения силы действия. Помимо того, что эти знания дополняет теорию физической культуры, они способствуют расширению кругозора учащихся.

С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д.

Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ. Важно раскрыть учащимся анатомические и физиологические основы физической культуры, т.е. познакомить их с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности (физические упражнения, физическая работа).

	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	18
3	Спортивные игры	10
4	Гимнастика с элементами акробатики	10
5	Лыжная подготовка	11
6	Национальные виды спорта	4
7	Плавание	6
8	Элементы единоборств	4
	Итого	68

11 класс

	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	16
3	Спортивные игры	10
4	Гимнастика с элементами акробатики	10
5	Лыжная подготовка	11
6	Национальные виды спорта	4
7	Плавание	6
8	Элементы единоборств	4
	Итого	66

2. Практическая часть и контроль

С целью достижения высоких результатов образования в процессе реализации программы используются: Формы организации учебного процесса: физические упражнения на уроках физической культуры; физкультурные мероприятия в режиме дня: гимнастика до занятий, физкультминутки, организованные перемены (игры, конкурсы); внеклассная и внешкольная работа (кружки, секции, дворовые соревнования); занятия физическими упражнениями дома. Методы обучения: фронтальный; поточный; посменный; групповой; индивидуальный. Контроль и оценка планируемых результатов.

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие формы контроля:

Стартовый, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся;). Он предназначен, изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению иного учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы).

Текущий: для получения информации о суммарном тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

Итоговый: стандартизированная контрольная работа. в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень «нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Демонстрировать уровень физической подготовленности учащихся

10 класс

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п / п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Вег 30 м, с	16	5,2	5,1—4,8	4,4	6,1	5,95,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2	8,0—7,7	7,3	9,7	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180	195—210	230	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4	8—9	11			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				9	13—15	18

11 класс

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п / п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Вег 30 м, с	17	5,3	5,0—4,7	4,4	6,0	5,8-5,2	4,7
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	17	8,21	8,0—7,6	7,2	9,7	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	17	180	195—210	230	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	17	4	8—9	11			

	на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки)	17				10	13—15	18
--	--	----	--	--	--	----	-------	----

Самооценка и самоконтроль Контроль динамики функциональных сдвигов в организме занимающихся учитель проводит по ряду частных и комплексных признаков. Он включает:

- 1) контроль внешних объективных признаков состояния учеников, выражающихся в проявлениях работоспособности, их поведении и внешнем виде. Методы контроля - общепедагогические, визуальные;
- 2) самооценку учениками своего состояния (самочувствия, настроения, готовности к действию). Методы контроля - общепедагогические, словесно- описательные;
- 3) контроль динамики функционального состояния по интегральному показателю - величине ЧСС.

Контроль уровня обученности

№ п/п	Раздел. Тема.	Вид контроля	Методы контроля
10 класс			
1	Легкая атлетика	текущий	Тест
2	Спортивные игры	Текущий	Тест
3	Гимнастика с элементами акробатики.	текущий	Тест
4	Лыжная подготовка	текущий	Тест
5	Национальные виды спорта	текущий	Тест
6	Плавание	текущий	Тест
7	Упражнения культурно-этнической направленности	текущий	Тест
11 класс			
1	Легкая атлетика	текущий	Тест
2	Спортивные игры	текущий	Тест
3	Гимнастика с элементами акробатики.	текущий	Тест
4	Лыжная подготовка	текущий	Тест
5	Национальные виды спорта	текущий	Тест
6	Плавание	текущий	Тест
7	Упражнения культурно-этнической направленности	текущий	Тест

3. Формы организации учебной деятельности:

Приоритетные формы и методы работы:

Основной формой организации учебной работы по физическому воспитанию является учебное занятие (урок). Урок физической культуры является для всех учащихся обязательной формой занятий, обеспечивающий необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных программой. На уроках учащиеся разучивают комплекс утренней гимнастики, комплекс гимнастики до занятий, физкультминутки, различные физические упражнения, приобщаются к элементам спортивных соревнований.

Уроки физической культуры имеют свои специфические особенности. Они проводятся в спортивном зале, на открытых площадках, стадионах. Уроки физической культуры отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся, что обязывает учителя осуществлять индивидуальный подход к учащимся.

Методы:

1. Фронтальный;
2. Поточный;
3. Посменный;
4. Групповой;
5. Индивидуальный.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки. Поточный метод это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков. Посменный метод - учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод – учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальный метод - чаще всего используется в зачётных уроках, он позволяет учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки.

Приоритетные виды и формы контроля: Контрольные испытания; тесты; проверочные работы; комплексная работа по итогам года.

4. Основные виды учебной деятельности:

1. Физические упражнения на уроках физической культуры.
2. Физкультурные мероприятия в режиме дня: гимнастика до занятий, физкультминутки, организованные перемены (игры, конкурсы).
3. Внеклассная и внешкольная работа (кружки, секции, дворовые соревнования)
4. Занятия физическими упражнениями дома.

Тематическое планирование

10 класс (68 ч)

№ урока	Разделы, темы уроков	Количество часов
	Раздел «Лёгкая атлетика» (18 часов)	
1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники спринтерского бега.	1
2	Совершенствование техники стартового разгона, низкий старт до 40м.	1
3	Сдача контрольного упражнения: Бег на результат - 100м.	1

4	Совершенствование техники эстафетного бега.	1
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и прыжка в высоту.	1
6	Сдача контрольного упражнения: Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Полоса препятствий.	1
7	Совершенствование техники метания на дальность.	1
8	Сдача контрольного упражнения: Метание гранаты 500, 700г.	1
9	Совершенствование техники длительного бега в кроссе по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.	1
10	Сдача контрольного упражнения: Бег - 3000м, 2000м.	1
11	Длительный бег до 20мин, кросс, бег с препятствиями.	1
12	Круговая тренировка.	1
13	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
14	Совершенствование техники стартового разгона, низкий старт до 40м.	1
15	Сдача контрольного упражнения: Бег на результат - 100м.	1
16	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и прыжка в высоту.	1
17	Сдача контрольного упражнения: Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Полоса препятствий.	1
18	Сдача контрольного упражнения: Метание гранаты 500, 700г.	1
Раздел «Спортивные игры»		
«Баскетбол» (3 часа)		
19	Инструктаж по ТБ на уроках с/и. Основы техники комбинаций из освоенных элементов техники передвижений.	1
20	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой. Броски мяча в корзину.	1
21	Позиционное нападение и личная защита. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1
«Волейбол» (3 часа)		
22	Инструктаж по ТБ на уроках с/и. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
23	Совершенствование техники приёма и передач мяча	1
24	Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов техники передвижений.	1
«Футбол, мини-футбол» (4 часа)		
25	Инструктаж по ТБ на уроках с/и. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений.	1
26	Совершенствование техники остановок мяча ногой, грудью.	1
27	Совершенствование техники выбивания, отбора, перехвата мяча	1
28	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» (12 часов)		
29	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Закрепление техники: длинный кувырок через препятствие высотой 90 см (Ю); повторение упражнений 8-9класса(Д)	1

30	Совершенствование техники: длинный кувырок через препятствие высотой 90 см (Ю); повторение упражнений 8-9класса(Д)	1
31	Закрепление техники: сед углом на полу(Д), стойка на голове и руках силой(Ю).	1
32	Закрепление техники: кувырок вперед в стойку на лопатках(Д), стойка на руках(Ю). Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1
33	Совершенствование техники: кувырок вперед в стойку на лопатках(Д), стойка на руках(Ю). Аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
34	Обучение технике: кувырок назад через стойку на руках(Ю), прыжок вверх с поворотом на 360*(Д). Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
35	Закрепление техники: кувырок назад через стойку на руках(Ю), прыжок вверх с поворотом на 360*(Д). Гимнастика при умственной и физической деятельности.	1
36	Ритмическая гимнастика (Д), атлетическая гимнастика (Ю).	1
37	Сдача контрольного упражнения: комбинация из освоенных элементов.	
38	Комбинация из освоенных элементов.	1
39	Ритмическая гимнастика (Д), атлетическая гимнастика (Ю).	1
40	Комбинация из освоенных элементов.	1
Раздел «Лыжная подготовка» (14 часов)		
41	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники лыжных ходов.	1
42	Коньковый ход.	1
43	Одновременный бесшажный ход.	1
44	Подъем «полуелочкой», спуски с уклонов	1
45	Прохождение дистанции до 5 км (Д), до 6км (Ю).	1
46	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные.	1
47	Контрольный норматив: переход с одновременных ходов на попеременные.	1
48	Совершенствование техники преодоления подъёмов и препятствий.	1
49	Контрольный норматив: техника преодоления подъёмов и препятствий.	1
50	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 км (Д), до 6км (Ю).	1
51	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности,	1
52	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности,	1
53	Круговая эстафета	1
54	Соревнования на дистанцию 5 км	1
Национальные виды спорта (подвижная игра «Русская лапта») (4 часа)		
55	Совершенствование навыков ловли мяча одной, двумя руками и выполнение передач мяча.	1
56	Обучение ударам битой по мячу способом «сверху».	1

57	Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Учебная игра.	1
58	Закрепление индивидуальным тактическим действиям в защите. Учебная игра.	1
Элементы единоборств. (4 часа) Борьба «Самбо»		
59	Инструктаж по ТБ. Основы техники владения приёмами. Основы технико-тактических действий самообороны.	1
60	Основы приёмов страховки и самостраховки.	1
61	Основы приёмов борьбы лёжа и стоя.	1
62	Силовые упражнения и единоборства в парах. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	1
Раздел «Плавание» (6 часов)		
63	Инструктаж по ТБ. Название плавательных упражнений, способов плавания. Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы	1
64	Рассказ о разновидностях плавания. Прикладное плавание. Комплекс ОРУ с имитацией плавательных движений. Эстафета «Все умеют плавать»	1
65	Значение плавания в жизни человека. Рассказ и показ техники плавания вольным стилем. Имитация техника плавания кроль на груди Развитие гибкости. КДП – тест на гибкость.	1
66	Рассказ и демонстрация техники плавания брасс. Имитация техники плавания брасс. Развитие координации. КДП – челночный бег 4X9 м.	1
67	Рассказ и демонстрация техники плавания брасс. Имитация техники плавания брасс. Развитие координации. КДП – челночный бег 4X9 м.	1
68	Рассказ и демонстрация техники плавания баттерфляй. Имитация техники плавания баттерфляй. Эстафета «Все умеют плавать». Развитие силы. КДП – подтягивание.	1

Тематическое планирование

11 класс (66 ч)

№ урока	Разделы, темы уроков	Количество часов
Раздел «Лёгкая атлетика» (18 часов)		
1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники спринтерского бега.	1
2	Совершенствование техники стартового разгона, низкий старт до 40м.	1
3	Сдача контрольного упражнения: Бег на результат - 100м.	1
4	Совершенствование техники эстафетного бега.	1
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и прыжка в высоту.	1
6	Сдача контрольного упражнения: Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Полоса препятствий.	1
7	Совершенствование техники метания на дальность.	1
8	Сдача контрольного упражнения: Метание гранаты 500, 700г.	1

9	Совершенствование техники длительного бега в кроссе по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.	1
10	Сдача контрольного упражнения: Бег - 3000м, 2000м.	1
11	Длительный бег до 20мин, кросс, бег с препятствиями.	1
12	Круговая тренировка.	1
13	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
14	Совершенствование техники стартового разгона, низкий старт до 40м.	1
15	Сдача контрольного упражнения: Бег на результат - 100м.	1
16	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и прыжка в высоту.	1
17	Сдача контрольного упражнения: Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Полоса препятствий.	1
18	Сдача контрольного упражнения: Метание гранаты 500, 700г.	1
Раздел «Спортивные игры»		
«Баскетбол» (3 часа)		
19	Инструктаж по ТБ на уроках с/и. Основы техники комбинаций из освоенных элементов техники передвижений.	1
20	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой. Броски мяча в корзину.	1
21	Позиционное нападение и личная защита. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1
«Волейбол» (3 часа)		
22	Инструктаж по ТБ на уроках с/и. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
23	Совершенствование техники приёма и передач мяча	1
24	Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов техники передвижений.	1
«Футбол, мини-футбол» (4 часа)		
25	Инструктаж по ТБ на уроках с/и. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений.	1
26	Совершенствование техники остановок мяча ногой, грудью.	1
27	Совершенствование техники выбивания, отбора, перехвата мяча	1
28	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов)		
29	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Закрепление техники: длинный кувырок через препятствие высотой 90 см (Ю); повторение упражнений 8-9класса(Д)	1
30	Совершенствование техники: длинный кувырок через препятствие высотой 90 см (Ю); повторение упражнений 8-9класса(Д)	1
31	Закрепление техники: сед углом на полу(Д), стойка на голове и руках силой(Ю).	1
32	Закрепление техники: кувырок вперёд в стойку на лопатках(Д), стойка на руках(Ю). Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых	1

	упражнений.	
33	Совершенствование техники: кувырок вперёд в стойку на лопатках(Д), стойка на руках(Ю). Аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
34	Обучение технике: кувырок назад через стойку на руках(Ю), прыжок вверх с поворотом на 360*(Д). Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
35	Закрепление техники: кувырок назад через стойку на руках(Ю), прыжок вверх с поворотом на 360*(Д). Гимнастика при умственной и физической деятельности.	1
36	Ритмическая гимнастика (Д), атлетическая гимнастика (Ю).	1
37	Сдача контрольного упражнения: комбинация из освоенных элементов.	
38	Комбинация из освоенных элементов.	1
Раздел «Лыжная подготовка» (14 часов)		
39	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники лыжных ходов.	1
40	Коньковый ход.	1
41	Одновременный бесшажный ход.	1
42	Подъем «полуелочкой», спуски с уклонов	1
43	Прохождение дистанции до 5 км (Д), до 6км (Ю).	1
44	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные.	1
45	Контрольный норматив: переход с одновременных ходов на попеременные.	1
46	Совершенствование техники преодоления подъёмов и препятствий.	1
47	Контрольный норматив: техника преодоления подъёмов и препятствий.	1
48	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 км (Д), до 6км (Ю).	1
49	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности,	1
50	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности,	1
51	Круговая эстафета	1
52	Соревнования на дистанцию 5 км	1
Национальные виды спорта (подвижная игра «Русская лапта») (4 часа)		
53	Совершенствование навыков ловли мяча одной, двумя руками и выполнение передач мяча.	1
54	Обучение ударам битой по мячу способом «сверху».	1
55	Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Учебная игра.	1
56	Закрепление индивидуальным тактическим действиям в защите. Учебная игра.	1
Элементы единоборств. (4 часа) Борьба «Самбо»		
57	Инструктаж по ТБ. Основы техники владения приёмами. Основы технико-тактических действий самообороны.	1

58	Основы приёмов страховки и само страховки.	1
59	Основы приёмов борьбы лёжа и стоя.	1
60	Силовые упражнения и единоборства в парах. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	1
Раздел «Плавание» (6 часов)		
61	Инструктаж по ТБ. Название плавательных упражнений, способов плавания. Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы	1
62	Рассказ о разновидностях плавания. Прикладное плавание. Комплекс ОРУ с имитацией плавательных движений. Эстафета «Все умеют плавать»	1
63	Значение плавания в жизни человека. Рассказ и показ техники плавания вольным стилем. Имитация техника плавания кроль на груди Развитие гибкости. КДП – тест на гибкость.	1
64	Рассказ и демонстрация техники плавания брасс. Имитация техники плавания брасс. Развитие координации. КДП – челночный бег 4X9 м.	1
65	Рассказ и демонстрация техники плавания брасс. Имитация техники плавания брасс. Развитие координации. КДП – челночный бег 4X9 м.	1
66	Рассказ и демонстрация техники плавания баттерфляй. Имитация техники плавания баттерфляй. Эстафета «Все умеют плавать». Развитие силы. КДП – подтягивание.	1

Исполнительное
управление
Иркутской области
Иркутск
А.А. Коваленко
18