

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа п. Надвоицы

Рабочая программа  
по  
физической культуре  
(учебный предмет)

10-11  
(классы)

2 года  
(срок реализации)

Принята на Педагогическом Совете  
Протокол № 274  
от «30» августа 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор школы:

Е.В. Пинаева



2021 г

## Пояснительная записка

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленности

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (последняя редакция).
- В соответствии с положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы, автором – составителем которой является В.И Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г

В программе нашли свое отражение условия образовательного учреждения (МБОУ СОШ п.Надвоицы), требования необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий.

Содержание программы и тематического планирования направлено в первую очередь на выполнение Федерального компонента Государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных программ, в зависимости от региона, его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы школы.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов составлена в соответствии с количеством часов, указанных в базисном плане образовательного учреждения.

**Целью школьного физического воспитания** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- содействие* гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование* общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта* посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных* (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения

двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

-*формирование знаний* и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

-*формирование знаний и умений* оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

-*формирование знаний* о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

-*закрепление потребности* в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

. Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании *направлена на:*

-реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями условиями образовательного учреждения;

-реализацию *принципа достаточности и соответствия*, определяющего распределения учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из различных предметных областей: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Прежде всего, на всех уроках продолжается работа по формированию знаний и выработке умений использовать современные средства физической культуры и спортивной тренировки для укрепления здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место занимает формирование у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, благополучного материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности (с учётом индивидуальных особенностей учащихся).

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, а также возрастные и половые особенности накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идёт по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения подобных методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями. Более отчётливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий становится очевидной. Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно совершать несколько сложных действий, отличаются большей организованностью, целеустремлённостью, глубиной и точностью мышления. Поэтому на занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приёмы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозаписи, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приёмы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, методы направленного «прочувствования» движений и срочной информации. Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами. В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. В 10—11 классах значительно шире, чем в предыдущих, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, с максимальными физическими и волевыми нагрузками. При планировании и организации занятий по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств необходимо тесно связать эти занятия с уроками допризывной подготовки. Педагог должен обеспечить каждому ученику (и юноше, и девушке) одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физическими упражнениями.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты** освоения образовательной программы среднего общего образования характеризуются основными направлениями воспитательной работы и должны отражать:

**1.Гражданское воспитание:**

- готовностью к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав;
- готовностью к обсуждению этических проблем, связанных с практическим применением достижений науки в области физической культуры и спорта;
- осознанием важности морально-эстетических принципов в деятельности ученых и спортсменов.
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**2.Патриотическое воспитание:**

- проявление интереса к прошлому и настоящему физической культуры и спорта России, ценностным отношением к достижениям российских спортсменов, ученых, к использованию этих достижений в других сферах деятельности человека.

**3.Духовно-нравственное воспитание:**

- готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, создании учебных проектов;
- стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности;
- готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм.

**4.Эстетическое воспитание:**

- способность к эмоциональному и эстетическому восприятию оздоровительных и физкультурных объектов, задач, решений, рассуждений;
- умению видеть физкультурно-оздоровительные закономерности в искусстве, приобщение к уникальному российскому научному наследию;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей.

**5.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- готовность применять знания в области физической культуры и здорового образа жизни в интересах своего здоровья;
- ведение здорового образа жизни (здоровое питание, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

**6.Трудовое воспитание:**

- установка на активное участие в решении практических задач физкультурно-оздоровительной направленности;
- осознание важности физической подготовки на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и физического развития, жизненных планов с учётом личных интересов и общественных потребностей.

**7.Экологическое воспитание:**

- ориентация на применение физкультурно-оздоровительных знаний для решения задач в области сохранения окружающей среды;
- планирование поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- осознание глобального характера экологических проблем.

**8.Ценности научного познания:**

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества;
- понимание физической культуры и спорта как сферы человеческой деятельности, этапов её развития и значимости для развития современного общества;
- овладение простейшими навыками исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и здорового образа жизни.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать

собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и

умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

-закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления

*В области эстетической культуры:*

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья(вредные привычки, ранние половые связи,

допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к

собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний; э
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности. На основании полученных знаний учащиеся должны уметь:

#### Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### Осуществлять:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

### Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий. Определять:
- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Должны быть освоены:

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату. Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре:**

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-

корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, учащиеся

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

#### **оздоровительная деятельность**

#### **Физкультурно- Организация**

и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена).

#### **Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

**Спортивные игры:** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

**Гимнастика (юноши):** лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром,

сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

**Лёгкая атлетика (юноши):** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

**Лыжная подготовка (юноши):** преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

**Плавание (юноши):** плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

**Единогоборства (юноши):** приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

### **Физическое совершенствование**

**Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

**Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка:** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

**Элементы единогоборств:** совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

**Плавание:** совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине). Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

## **Практическая часть**

### **Спортивные игры**

#### **Волейбол**

**Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек:** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения

**Совершенствование техники приёма и передачи мяча:** варианты техники приёма и передачи мяча

**Совершенствование техники подачи мяча:** Варианты подачи мяча

**Совершенствование техники нападающего удара:** Варианты нападающего удара через сетку

**Совершенствование техники защитных действий:** Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка

**Совершенствование тактики игры:** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите

**Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей:** Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам

#### **Гимнастика с элементами акробатики- 16 часов**

**Совершенствование строевых упражнений:** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении

**Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов:** Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении

**Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами:** Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на

тренажерах, с эспандерами – юноши; Комбинации упражнений с обручами, булавами, лента скакалкой, большими мячами – девушки

**Освоение и совершенствование висов и упоров:** Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад-юноши; толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом – девушки

**Освоение и совершенствование опорных прыжков:** Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.) юноши. прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) – девушки

**Освоение и совершенствование акробатических упражнений:** Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов – юноши. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов – девушки.

**Развитие координационных способностей:** Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости:** Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами – юноши упражнения в виса и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах – девушки.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча

**Знания:** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах

**Самостоятельные занятия:** Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

**Овладение организаторскими умениями:** Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками

### **Легкая атлетика – 27 часов**

**Совершенствование техники спринтерского бега:** Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег

**Совершенствование техники длительного бега:** Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м – юноши; Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м – девушки

**Совершенствование техники прыжка в длину с разбега:** Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега

**Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега:** Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега

**Совершенствование техники метания в цель и на дальность:** Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 м) с расстояния до 20 м. Метание

гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2 2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние – юноши; Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние – девушки

**Развитие выносливости:** Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка – юноши; Длительный бег до 20 мин – девушки.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

**Развитие скоростных способностей:** Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов

**Развитие координационных способностей:** Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками

**Знания:** Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований

**Самостоятельные занятия:** Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

**Совершенствование организаторских умений:** Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками.

#### **Лыжная подготовка – 20 часов**

**Освоение техники лыжных ходов:** Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км юноши - 10 класс; Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши) – 11 класс

**Знания:** Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**Элементы единоборств (в процессе урока, раздел гимнастика):**

**Освоение техники владения приёмами:** Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.

**Развитие координационных способностей:** Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости:** Силовые упражнения и единоборства в парах

**Знания:** Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности.

**Самостоятельные занятия:** Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами

**Освоение организаторских умений:** Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств

### Плавание – 15 часов

**Закрепление изученных способов плавания:** Плавание изученными спортивными способами

**Освоение плавания прикладными способами:** Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде

**Развитие выносливости:** плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Повторное проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз

**Развитие координационных способностей:** Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше. Элементы водного поло и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки)

**Знания:** Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне

**Самостоятельные занятия:** Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием

**Овладение организаторскими способностями:** Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками.

### Тематическое планирование, в том числе с учетом программы воспитания (с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы)

Тема урока	Кол-во часов	содержание	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Легкая атлетика – 14 часов</b>			
Техника безопасности. Кроссовая подготовка. Спринт	1	Кроссовая подготовка. Высокий и низкий старт Спринт 30, 60 м.	<b>1, 3, 4, 5, 6, 8</b> Легкоатлетический кросс. Тестирование ВФСК ГТО Проектно – исследовательская деятельность Школьные соревнования по прыжкам в высоту.
Кроссовая подготовка. Спринт.	1	Кроссовая подготовка. Спринт. Высокий и низкий старт. Бег по дистанции	
Кроссовая подготовка. Финиширование 100м.	1	Кроссовая подготовка. Финиширование 100м. Бег по дистанции.	
Кроссовая подготовка. Спринт 100м	1	Кроссовая подготовка. К.У.- Спринт 100м	

Кроссовая подготовка. Метание гранаты	1	Кроссовая подготовка. Метание гранаты	
Кроссовая подготовка. Метание гранаты с трех шагов	1	Кроссовая подготовка. Метание гранаты с трех шагов.	
Кроссовая подготовка. Метание гранаты	1	Кроссовая подготовка. К.У - метание гранаты с трех шагов	
Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	2	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	
Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	Кроссовая подготовка. К.У - прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	
Прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега	3	Кроссовая подготовка Прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега	
Прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега	1	Кроссовая подготовка К.У - прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега	
<b>Волейбол – 13 часов</b>			
Техника безопасности. Прием передача сверху снизу.	1	Прием-передача сверху: <ul style="list-style-type: none"> <li>• над собой</li> <li>• в парах</li> <li>• в парах через сетку</li> </ul> Учебная игра	<b>1,2,3,5,6,,8</b> Школьные соревнования по прыжкам в высоту Основы проектно – исследовательской деятельности Познавательная игра для старшеклассников «Своя игра» ВОШ по предмету «Физическая культура» (школьный этап) Викторина для старшеклассников на тему «Волейбол» Урок исследование «Кто самый здоровый в классе» Спортивно
Прием передача сверху снизу.	1	Прием-передача сверху: <ul style="list-style-type: none"> <li>• над собой</li> <li>• в парах</li> <li>• в парах через сетку</li> </ul> Учебная игра	
Прием передача сверху снизу. Подача мяча	2	Прием-передача сверху: <ul style="list-style-type: none"> <li>• над собой</li> <li>• в парах</li> <li>• в парах через сетку</li> <li>• подача мяча</li> </ul> Учебная игра	
Игра в защите и нападении. Прямой нападающий удар	1	Индивидуальные, групповые тактические действия в защите и нападении Прямой нападающий удар Учебная игра	
Индивидуальные и	1	Индивидуальные и групповые	

групповые действия в защите		тактические действия в защите Учебная игра	интеллектуальная игра «Кристаллы здоровья»
Прямой нападающий удар. Подача мяча	2	Прямой нападающий удар. Подача мяча Учебная игра	
Прием мяча после подачи.	1	Прием мяча после подачи. Учебная игра	
Прямой нападающий удар	1	Прием мяча после подачи. Учебная игра	
Прием мяча после подачи.	2	Прием мяча после подачи. Учебная игра	
Совершенствовани е техники и правил игры.	1	Учебная игра по правилам игры волейбол	
<b>Плавание – 15 часов</b>			
Техника безопасности. Плавательные упражнения. Кроль на груди	1	ОРУ на суше Плавательные упражнения. Дыхательные упражнения Кроль на груди: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ скольжение</li> <li>▪ работа рук и ног</li> <li>▪ работа рук и ног в полной координации</li> </ul>	<b>1, 3, 4,5, 6, 8</b> Образовательно познавательный урок«Значение плавания для здоровья человека. Интеллектуальная игра для старшекласников по плаванию «Гениальное рядом» Школьные соревнования по плаванию Основы проектной и исследовательской деятельности. Урок игра «Мы выбираем здоровый образ жизни» Тестирование ВФСК ГТО ВОШ по предмету «Физическая культура» (муниципальный этап)
Плавательные упражнения. Кроль на груди.	1	ОРУ на суше Плавательные упражнения. Дыхательные упражнения <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ скольжение</li> <li>▪ работа рук и ног</li> <li>▪ работа рук и ног в полной координации</li> </ul>	
Кроль на груди, спине	1	ОРУ на суше Плавательные упражнения Дыхательные упражнения <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ скольжение на груди, спине</li> <li>▪ работа рук и ног</li> <li>▪ работа рук и ног в полной координации</li> <li>▪ Проплывание отрезков 25-100м</li> </ul>	
Кроль на груди, спине	1	ОРУ на суше Плавательные упражнения Дыхательные упражнения <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ скольжение на груди, спине</li> <li>▪ работа рук и ног</li> <li>▪ работа рук и ног в полной координации</li> </ul> Проплывание отрезков 25-100м	
Кроль на груди,	1	ОРУ на суше	

спине		<p>Плавательные упражнения</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ скольжение на груди, спине</li> <li>▪ работа рук и ног</li> <li>▪ работа рук и ног в полной координации</li> </ul> <p>Плавание в умеренном темпе до 600м</p>	
Кроль на груди, спине	1	<p>ОРУ на суше</p> <p>Плавательные упражнения</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ скольжение на груди, спине</li> <li>▪ работа рук и ног</li> <li>▪ работа рук и ног в полной координации</li> </ul> <p>Плавание в умеренном темпе до 600м</p>	
Кроль на груди. брасс	1	<p>ОРУ на суше</p> <p>Плавательные упражнения</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ работа рук и ног брассом</li> </ul> <p>Плавание в умеренном темпе 200м</p>	
Кроль на груди. Брасс.	1	<p>ОРУ на суше</p> <p>Плавательные упражнения</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ работа рук и ног брассом</li> <li>▪ работа рук и ног брассом в полной координации.</li> </ul> <p>Плавание на боку</p> <p>Движение ног, рук кролем в полной координации – К.У</p> <p>Плавание в умеренном темпе 200м</p>	
Кроль на груди, спине. Стартовый прыжок	1	<p>ОРУ на суше</p> <p>Плавательные упражнения</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ скольжение на груди, спине</li> <li>▪ работа рук и ног</li> <li>▪ работа рук и ног в полной координации</li> </ul> <p>Стартовый прыжок.</p>	
Кроль на груди. Стартовый прыжок.	1	<p>Дыхательные упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ скольжение на груди, спине</li> <li>▪ работа рук и ног</li> <li>▪ работа рук и ног в полной координации</li> </ul>	

		Стартовый прыжок – К.У.	
Кроль на спине. Брасс.	1	ОРУ на суше Плавательные упражнения Дыхательные упражнения <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Работа рук, ног в полной координации - брасс</li> <li>▪ Работа рук, ног на спине в полной координации – К.У.</li> </ul> Проплывание отрезков в умеренном темпе 600м	
Кроль на груди, спине.	1	Кроль на груди и спине в полной координации движений. Проплывание дистанции 50 м с учетом времени – К.У.	
Кроль на груди, спине, брасс.	1	Кроль на груди и спине в полной координации движений. Брасс в полной координации движений – К.У. Проплывание отрезков 200-300м	
Кроль на груди, спине брасс	1	Кроль на груди, спине, брасс в полной координации движений. (техника исполнения)	
Кроль на груди, спине.	1	Проплывание отрезков 600 м на выносливость. Совершенствование техники плавания.	
<b>Лыжная подготовка. -20часов Гимнастика с элементами акробатики- 16</b>			
Техника безопасности. Строевые упражнения. Акробатика	1	Техника безопасности. Акробатика – кувырок вперед, назад.	<b>1, 2, 3, 4,5, 6, 8</b>  Зимний Фестиваль ВФСК ГТО Урок исследование: «Как научиться подтягиваться на турнике» Основы проектной исследовательской деятельности. Школьная научно-практическая конференция «Шаг в исследование» Военно-спортивная игра «Каждый парень – воин brave» Спортивно игровая программа « Олимпийцы среди нас»
Техника безопасности. Подбор лыжного инвентаря.	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	
Техника лыжных ходов. Поворот на месте махом лыж.	1	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции изученными способами передвижения на лыжах Поворот на месте махом лыж.	
Акробатика.	1	Акробатика: Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках. Лазанье по канату.	
Техника лыжных ходов.	1	Прохождение дистанции изученными способами передвижения на лыжах К.У - поворот на месте махом лыж.	
Спуски в низкой средней стойке	1	Спуски в низкой средней стойке. Забегание в подъем	
Акробатическая комбинация	2	Акробатическая комбинация. Длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках (юн). Кувырок назад в	

		полушпагат (дев)
Техника лыжных ходов	1	К.У - Техника лыжных ходов
Спуски в средней низкой стойке	1	К.У - Спуски в средней низкой стойке
Акробатическая комбинация	1	Акробатическая комбинация. Длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках (юн). Кувырок назад в полушпагат (дев)
Одновременный двухшажный коньковый ход	1	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции 5км –девушки, 6 км – юноши. К.У – забегание в подъем
Поворот на параллельных лыжах	1	Поворот на параллельных лыжах
Акробатическая комбинация	1	Акробатическая комбинация. Кувырок вперед, назад – К.У. Элементы единоборств. Приемы самостраховки. Прыжки со скакалкой.
Одновременный двухшажный коньковый ход	1	К.У - Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции 5-6 км
Поворот на параллельных лыжах	1	К.У - Поворот на параллельных лыжах
Акробатическая комбинация	1	ОРУ с предметами. К.У - Акробатическая комбинация Силовая подготовка. Элементы единоборств. Приемы борьбы лежа и стоя.
Техника лыжных ходов. Преодоление неровностей на спусках	1	Техника лыжных ходов. Преодоление неровностей на спусках
Передвижение по дистанции 3-5 км	1	Передвижение по дистанции 3-5 км
Акробатика	1	Стойка на руках, кувырок через стойку на руках. Опорный прыжок ноги врозь Силовая подготовка. Элементы единоборств. Силовые упражнения в единоборствах и парах
Одновременный одношажный коньковый ход	1	Одновременный одношажный коньковый ход
Передвижение по дистанции 3-5 км	1	Передвижение по дистанции 3-5 км

Акробатика	1	К.У.- стойка на руках, кувырок через стойку на руках. Опорный прыжок ноги врозь Силовая подготовка. Лазанье по канату.	
Техника лыжных ходов. Поворот упором	1	Техника лыжных ходов. Поворот упором	
Техника лыжных ходов. Торможение плугом	1	Техника лыжных ходов. Торможение плугом	
Акробатика	1	К.У.- стойка на голове (юн), кувырок назад в полушпагат – дев. Силовая подготовка.	
Прохождение дистанции 3км с учетом времени	1	К.У - Прохождение дистанции 3км с учетом времени	
Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.	1	Прохождение дистанции изученными видами лыжных ходов. Спуски и подъемы.	
Опорный прыжок «углом»	2	ОРУ на гимнастической стенке. Прыжок углом с разбега (конь в ширину высота 110см. – дев. Силовая подготовка. Подтягивание. Упражнения в висах и упорах.	
Опорный прыжок «углом»	1	ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. К.У - Опорный прыжок «углом» .	
Опорный прыжок «ноги врозь»	1	ОРУ с набивными мячами. К.У – лазанье по канату. Опорный прыжок «ноги врозь» через коня высотой 115-120см. (юноши) Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	
Опорный прыжок «ноги врозь»	1	ОРУ С предметами. К.У - Опорный прыжок «ноги врозь». Силовая подготовка. Гимнастическая полоса препятствий.	
Скоростно - силовая подготовка.	1	Упражнения в висах и упорах. Прыжки на скакалке. Эстафеты.	
<b>Волейбол. Техника и правила игры. – 14 часов</b>			
Прием-передача мяча сверху снизу. Учебная игра	2	Прием-передача сверху, снизу: <ul style="list-style-type: none"> <li>• над собой</li> <li>• в парах</li> <li>• в парах через сетку</li> </ul>	<b>1, ,3, 4,5, 6, 8</b> Основы проектно исследовательской деятельности

		Учебная игра	Школьные соревнования по волейболу Урок исследование: Повышение интереса к занятиям физической культуры спорта учащихся 8-10-х классов посредством игры в волейбол»
Прием-передача мяча сверху снизу. Верхняя прямая подача мяча.	1	Прием-передача сверху, снизу: <ul style="list-style-type: none"> <li>• над собой</li> <li>• в парах</li> <li>• в парах через сетку</li> <li>• Верхняя прямая подача мяча</li> </ul> Учебная игра	
Прием-передача мяча сверху снизу. Верхняя прямая подача мяча.	1	Прием-передача сверху, снизу: <ul style="list-style-type: none"> <li>• над собой</li> <li>• в парах</li> <li>• в парах через сетку</li> <li>• верхняя прямая подача мяча.</li> <li>• К.У прием передача сверху, снизу</li> </ul> Учебная игра	
Прямой нападающий удар. подача мяча. Учебная игра	1	Прямой нападающий удар. Подача мяча Учебная игра	
Игра в защите. подача в указанную зону.	1	Индивидуальные, групповые командные тактические действия в защите Подача в указанную зону. Учебная игра	
Прямой нападающий удар. подача в указанную 1зону.	1	Прямой нападающий удар. Подача в указанную зону. Учебная игра	
Прямой нападающий удар. Игра в защите.	1	К.У - прямой нападающий удар. Индивидуальные, групповые командные тактические действия в защите Варианты блокирования нападающих ударов Учебная игра	
Верхняя прямая подача мяча. Нападение через 3 зону.	1	Верхняя прямая подача мяча. Нападение через 3 зону. Учебная игра	
Передачи в парах через сетку. Игра в нападении.	1	Индивидуальные, групповые командные тактические действия в защите. Учебная игра	
Передачи мяча в парах. Варианты	2	Передачи мяча в парах. Варианты блокирования.	

блокирования.		Учебная игра	
Варианты блокирования.	1	Варианты блокирования К.У- Учебная игра	
Совершенствование техники игры в волейбол	1	Игра по правилам волейбола	
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>			
Кроссовая подготовка. Спринт	1	Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м. К.У.- спринт 30м	<b>1, 3, 4,5, 6, 8</b>  Интеллектуальная игра « Знатоки спорта» Урок исследование: «Олимпийские игры древности»
Кроссовая подготовка. К.У - спринт 60м	1	Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м. К.У.- спринт 60м	
Кроссовая подготовка. К.У-спринт 100м	1	Кроссовая подготовка. Спринт 100м К.У.- спринт 100м	
Кроссовая подготовка. Метание гранаты	2	Кроссовая подготовка. Метание гранаты	
Кроссовая подготовка. Метание гранаты	1	Кроссовая подготовка. К.У - Метание гранаты	
Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега"согнув ноги"	2	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега"согнув ноги".	
Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега"согнув ноги"	1	Кроссовая подготовка. К.У - Прыжок в длину с разбега"согнув ноги"	
Кроссовая подготовка. Бег на длинную дистанцию.	1	Кроссовая подготовка. Бег на длинную дистанцию 1500, 2000 – К.У	
Всего 102 часа			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402982

Владелец Пинаева Елена Викторовна

Действителен с 28.01.2025 по 28.01.2026