Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с. Большой Самовец

Грязинского муниципального района Липецкой области

**Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

(наименование учебного предмета)

**10-11 класс**

**2017-2018 учебный год**

(срок реализации программы)

(приложение к ООП СОО)

Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу:

**Федерякин Дмитрий Юрьевич**

**Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с *нормативными правовыми актами и методическими документами федерального уровня*:

- Основной образовательной программой среднего общего образования для обучающихся 10-11 классов на 2017-2018 учебном году;

- Федеральным базисным учебным планом, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. № 1312 (в ред. приказов Минобрнауки РФ от 01.02.2012 г. № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312») (далее – ФБУП-2004),

- Приказом Минобрнауки России от 24.01.2012 г. № 39 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089»,

- Приказом Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования";

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;

– Федеральным компонентом государственных образовательных стандартов общего образования (Утвержден приказом Министерства образования Российской Федерации от 15 марта 2004 г. № 1089);

- *правоустанавливающими документами и локальными нормативными актами МБОУ СОШ с.Б-Самовец Грязинского района* (далее – ОО);

– Уставом ОО;

- Учебным планом ОО;

– Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ СОШ с.Б-Самовец Грязинского района;

– Положением об индивидуальном учете результатов освоения обучающимися образовательных программ в ОО и поощрений обучающихся в ОО;

– Положением о внутренней системе оценки качества образования;

– Положением о формах обучения МБОУ СОШ с.Б-Самовец Грязинского района.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**УМК учителя:** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012 г.

Предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2011.) Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».

**УМК обучающегося:** учебник «Физическая культура 10-11классы» под общей редакцией В.М.Ляха, М.,«Просвещение», 2011г. (рекомендованным Министерством образования и науки РФ).

**Описание места предмета в учебном плане.**

Рабочая программа рассчитана на 105 часов в год при трехразовых занятиях в неделю в 10 классе и 102 часа в неделю в 11 классе.

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы, а также климато-географических особенностей.

В отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять раздел «Лыжная подготовка» на двигательную активность на свежем воздухе.

В объем уроков по физической культуре выделяется время для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий, «электронных дневников», социальных сетей и других форм.

**Требования к уровню подготовки учащихся в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен***

**знать/понимать**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
* историю комплекса ГТО, нормативы;
* **уметь**
* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой и выполнять нормы ГТО.
* **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:
* повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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

* выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
* применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
* уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
* демонстрировать здоровый образ жизни.

|  |  |
| --- | --- |
| **Знания** | -владение основными понятиями и категориями в области физической культуры;  -характеристика физической культуры как средства полноценного и всестороннего развития личности; |
| **Понимание** | -описание основных технических элементов основных двигательных действий;  -выбор наиболее эффективных способов действий с учетом поставленной задачи |
| **Использование** | -регулирование физической нагрузки с учетом индивидуальных показателей развития и подготовленности;  -организация и проведение самостоятельных занятий физкультурой и спортом для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности; |
| **Анализ и синтез** | - анализ (самоанализ) выполнения двигательных действий с учетом требований ;  -составление комплексов ОРУ, акробатических комбинаций на основе имеющегося опыта; |
| **Оценка** | -осознание значимости занятий физкультурой и спортом на формирование здорового образа жизни, для укрепления здоровья; |

**Обязательный минимум содержания основных образовательных программ**

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

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

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

Истрия комплекса ГТО. Нормативы комплекса ГТО.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

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

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности; 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. Лапта.

Прикладная физическая подготовка

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

*Плавание***.** Совершенствование базовой техники. Плавание вольным стилем, на груди, на спине, брасом, на боку с грузом в руке.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Наименование разделов, тем | **Количество часов** | |
| **классы** | |
| **10** | **11** |
| **I** | **Знания о физической культуре** | **в процессе уроков** | |
| **II** | **Легкая атлетика** | **24** | **24** |
| **1.** | Беговые упражнения | 13 | 13 |
| **2.** | Прыжковые упражнения | 6 | 6 |
| **3.** | Метание малого мяча | 5 | 5 |
| **III** | **Спортивные игры** | **44** | **43** |
| **1.** | **Баскетбол** | **22** | **20** |
| **1.1** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 2 | 2 |
| **1.2** | Ловля и передача мяча. | 2 | 2 |
| **1.3** | Ведение мяча. | 2 | 2 |
| **1.4** | Бросок мяча. | 6 | 6 |
| **1.5** | Вырывание и выбивание мяча. | 2 | 2 |
| **1.6** | Тактика игры в нападении. | 3 | 3 |
| **1.7** | Тактика игры в защите. | 3 | 3 |
| **1.8** | Игровые задания. | 4 | 2 |
| **2.** | **Волейбол** | **18** | **18** |
| **2.1** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | 1 |
| **2.2** | Прием и передача мяча. | 6 | 6 |
| **2.3** | Подача мяча. | 4 | 4 |
| **2.4** | Нападающий удар. Блокирование. | 2 | 2 |
| **2.5** | Тактика игры. | 3 | 3 |
| **2.6** | Игровые задания. | 2 | 2 |
| **3.** | **Гандбол** | **4** | **4** |
| **3.1** | Стойки и перемещения. Броски мяча с позиции. | 1 | 1 |
| **3.2** | Тактические действия в игре. | 1 | 1 |
| **3.3** | Ведения мяча, отбор мяча (совершенствование). | 1 | 1 |
| **3.4** | Тактика нападения и защиты. Учебная игра. | 1 | 1 |
| **4.** | **Футбол** | **4** | **5** |
| **4.1** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | 1 |
| **4.2** | Ведение и удары по мячу. | **1** | 1 |
| **4.3** | Комбинации из освоенных элементов техники. | 1 | 1 |
| **4.4** | Тактика игры. | 1 | 2 |
| **IV** | **Гимнастика** | **20** | **20** |
| **1.** | Строевые упражнения. | 2 | 2 |
| **2.** | Акробатические упражнения и комбинации. | 5 | 5 |
| **3.** | Опорный прыжок. | 3 | 3 |
| **4.** | Упражнения и комби­нации на гимнастическом бревне *(девочки)/* Упражнения и комби­нации на невысокой гим­настической перекладине *(мальчики).* | 3 | 3 |
| **5.** | Лазание по канату. | 3 | 3 |
| **6.** | Ритмическая гимнастика . | 1 | 1 |
| **7.** | Аэробика. | 1 | 1 |
| **8.** | Атлетическая гимнастика. Элементы единоборств. | 1 | 1 |
| **V** | **Лыжная подготовка** | **12** | **10** |
| **1.** | Стойки, повороты. | 1 | 1 |
| **2.** | Лыжные ходы. | 6 | 4 |
| **3.** | Подъёмы, спуски, торможения. | 2 | 2 |
| **4.** | Прохождение дистанции. | 2 | 2 |
| **5.** | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | 1 |
| **VI** | **Плавание** | **3** | **3** |
| **VII** | **Лапта** | **2** | **2** |
| **1.** | Перебежки, осаливание. | 1 | 1 |
| **2.** | Удар битой по мячу. Ловля и броски мяча. | 1 | 1 |
|  | **Итого:** | **105** | **102** |

**Приложение**

**Календарно - тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** | **дата** | | **Корректировка часов** |
| **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика (14 часов)** | | | | | |
| 1 | Т/б на уроках л/а. ВФСК ГТО. Нормы ГТО. Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 |  |  |  |
| 2 | Низкий старт. Скоростной бег до 70 м | 1 |  |  |  |
| 3 | Эстафетный бег. Бег на результат 60 м | 1 |  |  |  |
| 4 | Бег на результат 100 м | 1 |  |  |  |
| 5 | Высокий старт. Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 |  |  |  |
| 6 | Кроссовый бег | 1 |  |  |  |
| 7 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 |  |  |  |
| 8 | Челночный бег | 1 |  |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" | 3 |  |  |  |
| 10 |  |  |  |
| 11 |  |  |  |
| 12 | Метание малого мяча на дальность | 3 |  |  |  |
| 13 |  |  |  |
| 14 |  |  |  |
| **Волейбол (12 часов)** | | | | | |
| 15 | Т/б на уроках баскетбола. Стойки и перемещения, ходьба и бег, выполнение заданий. | 1 |  |  |  |
| 16 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 2 |  |  |  |
| 17 |  |  |  |
|  |
| 18 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 2 |  |  |  |
| 19 |  |  |  |
| 20 | Прием мяча отраженного сеткой. Отбивание кулаком через сетку. | 1 |  |  |  |
| 21 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи | 1 |  |  |  |
| 22 | Верхняя прямая подача | 2 |  |  |  |
| 23 |  |  |  |
| 24 | Нападающий удар. Блокирование | 2 |  |  |  |
| 25 |  |  |  |
| 26 | Учебная игра | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)** | | | | | |
| 27 | Т/б на уроках гимнастики. Построение и перестроение на месте. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении | 1 |  |  |  |
| 28 | Акробатическая комбинация. | 3 |  |  |  |
| 29 |  |  |  |
| 30 |  |  |  |
| 31 | Элементы единоборств. Самостоятельное занятие. | 2 |  |  |  |
| 32 |  |  |  |
| 33 | Упражнения на брусьях(мал.), бревне(дев.) | 3 |  |  |  |
| 34 |  |  |  |
| 35 |  |  |  |
| 36 | Ритмическая гимнастика. | 1 |  |  |  |
| 37 | Аэробика | 1 |  |  |  |
| 38 | Опорный прыжок. | 3 |  |  |  |
| 39 |  |  |  |
| 40 |  |  |  |
| 41 | Упражнения на перекладине. | 3 |  |  |  |
| 42 |  |  |  |
| 43 |  |  |  |
| 44 | Лазание по канату в три приема. | 3 |  |  |  |
| 45 |  |  |  |
| 46 |  |  |  |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)** | | | | | |
| 47 | Т/б на уроках лыжной подготовки. Попеременным двухшажный; одновременным бесшажный ходы. | 2 |  |  |  |
| 48 |  |  |  |
| 49 | Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). | 2 |  |  |  |
| 50 |  |  |  |
| 51 | Одновременным двухшажный ход. Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») | 2 |  |  |  |
| 52 |  |  |  |
| 53 | Попеременный четырехшажный ход. Спуски в низкой и основной стойке, торможение («плугом»; «упором»), | 2 |  |  |  |
| 54 |  |  |  |
| 55 | Переход с попеременных ходов на одновременные | 1 |  |  |  |
| 56 | Передвижение на лыжах до 5 км | 3 |  |  |  |
| 57 |  |  |  |
| 58 |  |  |  |

**Волейбол (6 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 59 | Т/б на уроках волейбола. Прием и передача мяча двумя руками снизу | 1 |  |  |  |
| 60 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |  |
| 61 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи | 1 |  |  |  |
| 62 | Верхняя прямая подача | 1 |  |  |  |
| 63 | Нападающий удар. Блокирование. | 1 |  |  |  |
| 64 | Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| **Плавание (3часа)** | | | | | |
| 65 | Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Правила соревнований, правила судейства. | 1 |  |  |  |
| 66 | Основные способы плавания. Упражнения для изучения техники способами плавания кролем на груди, на спине, брасс. | 2 |  |  |  |
| 67 |  |  |  |
| **Баскетбол (3 часа)** | | | | | |
| 68 | Правила т/б на уроках баскетбола. Стойки и перемещения. Остановки, повороты. Ведение мяча. | 2 |  |  |  |
| 69 |  |  |  |
| 70 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |  |  |
| **Гандбол ( 4 часа**). | | | | | |
| 71 | Стойки и перемещения. Броски мяча с позиции. | 1 |  |  |  |
| 72 | Тактические действия в игре. | 1 |  |  |  |
| 73 | Ведения мяча, отбор мяча (совершенствование). | 1 |  |  |  |
| 74 | Тактика нападения и защиты. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| **Баскетбол (15 часов)** | | | | |  |
| 75 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |  |  |  |
| 76 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |  |  |  |
| 77 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 2 |  |  |  |
| 78 |  |  |  |
| 79 | Штрафной бросок | 2 |  |  |  |
| 80 |  |  |  |
| 81 | Тактические действия в нападении. | 3 |  |  |  |
| 82 |  |  |  |
| 83 |  |  |  |
| 84 | Тактические действия в защите. | 3 |  |  |  |
| 85 |  |  |  |
| 86 |  |  |  |
| 87 | Учебная игра. | 3 |  |  |  |
| 88 |  |  |  |
| 89 |  |  |  |
| **Футбол (4 часа)** | | | | |  |
| 90 | Т/б на уроках футбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ударов по воротам. | 1 |  |  |  |
| 91 | Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |  |  |  |
| 92 | Совершенствование техники ударов по воротам. Игра в мини-футбол. | 1 |  |  |  |
| 93 | Технические действия в нападении и защите. | 1 |  |  |  |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | |
| 94 | Т/б на уроках легкой атлетики. Низкий старт до 30 м | 1 |  |  |  |
| 95 | Бег на результат 60 м | 1 |  |  |  |
| 96 | Бег на результат 100 м | 1 |  |  |  |
| 97 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 |  |  |  |
| 98 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 |  |  |  |
| 99 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" | 3 |  |  |  |
| 100 |  |  |  |
| 101 |  |  |  |
| 102 | Метание малого мяча | 2 |  |  |  |
| 103 |  |  |  |
| **Лапта (2 часа)** | | | | | |
| 104 | Т/б на занятиях лаптой. Перебежки, осаливание | 1 |  |  |  |
| 105 | Удар битой по мячу. Ловля и броски | 1 |  |  |  |

**Приложение**

**Календарно - тематическое планирование**

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** | **дата** | | **Корректировка часов** |
| **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика (14 часов)** | | | | | |
| 1 | Т/б на занятиях легкой атлетикой. Комплекс ГТО. Нормы ГТО. Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 |  |  |  |
| 2 | Низкий старт. Скоростной бег до 70 м | 1 |  |  |  |
| 3 | Бег на результат 60 м | 1 |  |  |  |
| 4 | Бег на результат 100 м | 1 |  |  |  |
| 5 | Высокий старт. Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 |  |  |  |
| 6 | Кроссовый бег | 1 |  |  |  |
| 7 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 |  |  |  |
| 8 | Челночный бег | 1 |  |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" | 3 |  |  |  |
| 10 |  |  |  |
| 11 |  |  |  |
| 12 | Метание малого мяча на дальность | 3 |  |  |  |
| 13 |  |  |  |
| 14 |  |  |  |
| **Волейбол (12 часов)** | | | | | |
| 15 | Т/б на занятиях волейболом. Стойки и перемещения, ходьба и бег, выполнение заданий. | 1 |  |  |  |
| 16 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 2 |  |  |  |
| 17 |  |  |  |
| 18 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 2 |  |  |  |
| 19 |  |  |  |
| 20 | Прием мяча отраженного сеткой. Отбивание кулаком через сетку. | 1 |  |  |  |
| 21 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи | 1 |  |  |  |
| 22 | Верхняя прямая подача | 2 |  |  |  |
| 23 |  |  |  |
| 24 | Нападающий удар. Блокирование | 2 |  |  |  |
| 25 |  |  |  |
| 26 | Учебная игра | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)** | | | | | |
| 27 | Т/б на занятиях гимнастикой. Построение и перестроение на месте. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении | 1 |  |  |  |
| 28 | Акробатическая комбинация. | 3 |  |  |  |
| 29 |  |  |  |
| 30 |  |  |  |
| 31 | Элементы единоборств. Самостоятельное занятие. | 2 |  |  |  |
| 32 |  |  |  |
| 33 | Упражнения на брусьях(мал.), бревне(дев.) | 3 |  |  |  |
| 34 |  |  |  |
| 35 |  |  |  |
| 36 | Ритмическая гимнастика. | 1 |  |  |  |
| 37 | Аэробика | 1 |  |  |  |
| 38 | Опорный прыжок. | 3 |  |  |  |
| 39 |  |  |  |
| 40 |  |  |  |
| 41 | Упражнения на перекладине. | 3 |  |  |  |
| 42 |  |  |  |
| 43 |  |  |  |
| 44 | Лазание по канату в три приема. | 3 |  |  |  |
| 45 |  |  |  |
| 46 |  |  |  |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (10 часов)** | | | | | |
| 47 | Т/б на занятиях лыжной подготовкой. Попеременным двухшажный; одновременным бесшажный ходы. | 2 |  |  |  |
| 48 |  |  |  |
| 49 | Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). | 2 |  |  |  |
| 50 |  |  |  |
| 51 | Одновременным двухшажный ход. Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») | 2 |  |  |  |
| 52 |  |  |  |
| 53 | Попеременный четырехшажный ход. Спуски в низкой и основной стойке, торможение («плугом»; «упором»), | 2 |  |  |  |
| 54 |  |  |  |
| 55 | Переход с попеременных ходов на одновременные | 1 |  |  |  |
| 56 | Передвижение на лыжах до 5 км | 1 |  |  |  |

**Волейбол (6 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 57 | Прием и передача мяча двумя руками снизу | 1 |  |  |  |
| 58 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |  |
| 59 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи | 1 |  |  |  |
| 60 | Верхняя прямая подача | 1 |  |  |  |
| 61 | Нападающий удар. Блокирование. | 1 |  |  |  |
| 62 | Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| **Плавание (3часа)** | | | | | |
| 63 | Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Правила соревнований, правила судейства. | 1 |  |  |  |
| 64 | Основные способы плавания. | 2 |  |  |  |
| 65 |  |  |  |
| **Баскетбол (3 часа)** | | | | | |
| 66 | Т/б на занятиях баскетболом. Стойки и перемещения. Остановки, повороты. Ведение мяча. | 2 |  |  |  |
| 67 |  |  |  |
| 68 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |  |  |
| **Гандбол ( 4 часа).** | | | | | |
| 69 | Стойки и перемещения. Броски мяча с позиции. | 1 |  |  |  |
| 70 | Тактические действия в игре. | 1 |  |  |  |
| 71 | Ведение мяча, отбор мяча ( совершенствование). | 1 |  |  |  |
| 72 | Тактика нападения и защиты. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| **Баскетбол (13 часов)** | | | | |  |
| 73 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |  |  |  |
| 74 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |  |  |  |
| 75 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 2 |  |  |  |
| 76 |  |  |  |
| 77 | Штрафной бросок | 2 |  |  |  |
| 78 |  |  |  |
| 79 | Тактические действия в нападении. | 2 |  |  |  |
| 80 |  |  |  |
| 81 | Тактические действия в защите. | 2 |  |  |  |
| 82 |  |  |  |
| 83 | Учебная игра. | 3 |  |  |  |
| 84 |  |  |  |
| 85 |  |  |  |
| **Футбол (5 часов)** | | | | |  |
| 86 | Т/б на занятиях футболом. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ударов по воротам. | 1 |  |  |  |
| 87 | Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |  |  |  |
| 88 | Совершенствование техники ударов по воротам. Игра в мини-футбол. | 1 |  |  |  |
| 89 | Технические действия в нападении и защите. | 1 |  |  |  |
| 90 | Учебная игра | 1 |  |  |  |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | |
| 91 | Т/б на занятиях легкой атлетикой. Низкий старт до 30 м | 1 |  |  |  |
| 92 | Бег на результат 60 м | 1 |  |  |  |
| 93 | Бег на результат 100 м | 1 |  |  |  |
| 94 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 |  |  |  |
| 95 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 |  |  |  |
| 96 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" | 3 |  |  |  |
| 97 |  |  |  |
| 98 |  |  |  |
| 99 | Метание малого мяча | 2 |  |  |  |
| 100 |  |  |  |
| **Лапта (2 часа)** | | | | | |
| 101 | Т/б на занятиях лаптой. Перебежки, осаливание | 1 |  |  |  |
| 102 | Удар битой по мячу. Ловля и броски | 1 |  |  |  |