

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 26 Г. НИЖНЕУДИНСК»

РАССМОТРЕНА

на заседании МО

25.08.2021г. протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

МКОУ «Школа – интернат № 26

г. Нижнеудинск»

от 01.09.2021г. №188-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(название разработки)

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10-11 КЛАСС

(наименование учебного предмета (курса))

СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

(уровень образования)

2 ГОД

(срок реализации программы)

составила:

Шестакова Анна Николаевна

(ФИО полностью)

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

(должность)

Нижнеудинск, 2021

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной общеобразовательной программы среднего общего образования МКОУ «Школа-интернат №26 г. Нижнеудинска»

	10 класс	11 класс
Количество учебных недель	34	33
Количество часов в неделю	3	3
Количество часов в год	102	99

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Содержание учебника по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС).

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**: 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, 4 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;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

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).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна); формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

готовность к служению Отечеству, его защите;

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности; ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

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.

Предметные результаты

умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

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, профессиональноприкладной 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 самодеятельных 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 самостоятельные 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. Демонстрировать:

Физические способности Физические упражнения Юноши Девушки Скоростные Бег 30 м, с Бег 100 м, Силовые Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см 10 — 215 — 14 170 Выносливость Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с 13,50 — — 10,00 17 Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности: в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши); в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных

упражнений (девушки); в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши); в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся

2.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, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимна-

стика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности. Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся. Закрепление приёмов саморегуляции. Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее. Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности Физкультурно-оздоровительная деятельность 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, 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. Единоборства (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, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, 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. Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником «Физическая культура. 10—11 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2014).

III. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		10 класс	11 класс
1	Вводный урок	1	1
2	Основы теоретических знаний	В процессе урока	
3	Легкая атлетика	22	21
4	Баскетбол	10	10
5	Волейбол	26	25
6	Гимнастика	18	18
7	Лыжная подготовка	18	18
8	ОФП	7	6
	Итого:	102	99

10 класс

№п	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике.	1
2	Обучение стартовому разгону. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м.	1
3	Обучение высокому и низкому старту	1
4	Совершенствование высокого и низкого старта	1
5	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег	1
6	Контрольное тестирование бег на 60 метров	1
7	Контрольное тестирование бега на 200 метров. Финиширование	1
8	Отработка низкого старта, бег на результат 400 метров	1
9	Контрольное тестирование на 1000 метров	1
10	Совершенствование бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1
11	Обучение прыжка в длину с разбега	1
12	Совершенствование прыжка в длину с разбега	1
13	Обучение метания гранаты 500-700 грамм	1
14	Совершенствование метание гранаты 500-700 грамм	1
15	Ведение мяча с изменением направления	1
16	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1
17	Обучение передачи мяча различными способами в движении в парах	1
18	Отработка передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1
19	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции	1
20	Варианты ловли и передачи мяча	1
21	Обучение нападению быстрым прорывом	1
22	Совершенствование нападению быстрым прорывом	1
23	Учебно – тренировочная игра в баскетбол	1

24	Тест на проверку теоретических знаний. Учебно – тренировочная игра 5x5	1
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре Сед углом – девушки. Длинный кувырок - юноши	1
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре Сед углом – девушки. Длинный кувырок -	1
27	Перестроение из колонны в колонну по два, четыре, в движении Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью - юноши	1
28	Перестроение из колонны в колонну по два, четыре, в движении Стойка на лопатках - девушки. Стойка на руках с помощью - юноши	1
29	Поворот боком –юноши .Упражнения с гимнастической скамейкой, сед углом – девушки	1
30	Поворот боком –юноши. Упражнения с гимнастической скамейкой, сед углом -девушки	1
31	Обучение акробатической комбинации	1
32	Отработка акробатической комбинации	1
33	Совершенствование акробатической комбинации	1
34	Повороты в движении. подтягивание на низкой перекладине	1
35	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор (ю) ОРУ с предметами вис на согнутых руках (д)	1
36	Комбинация из 5 элементов	1
37	Обучение новым.Акробатическим соединениям	1
38	Составление акробатической комбинации из 5 элементов на результат	1
39	Обучение прыжка под углом (д), прыжка ноги врозь (ю)	1
40	ОтработкаПрыжка через козла	1
41	Отработкапрыжка через козла	1
42	Перестроение. Совершенствование опорного прыжка	1
43	Виды перемещений Игровые упражнения	1
44	Обучение приема и передачи мяча.	1
45	Совершенствование приема и передачи мяча.	1
46	Техника перемещений, учебно – тренировочная игра	1
47	Учебно – тренировочная игра	1
48	Отработка попеременного двушажного хода	1

49	Обработка одновременного двушажного хода	1
50	Переход с одного хода на другой	1
51	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км.	1
52	Одновременный одношажный ход	1
53	Одновременный безшажный ход	1
54	Одновременный безшажный ход	1
55	Попеременный четырехшажный ход	1
56	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
57	Прохождение дистанции 2,5км.с совершенствованием пройденных ходов.	1
58	Обучение попеременного четырехшажного хода	1
59	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции	1
60	Прохождение дистанции 5 км.в медленном темпе	1
61	Прохождение дистанции 5 км.в медленном темпе	1
62	Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе	1
63	Прохождение дистанции 3 км.в среднем темпе	1
64	Соревнования по лыжным гонкам.	1
65	Прохождение дистанции 5 км	1
66	Перемещение игрока. Нижняя прямая подача	1
67	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке, в парах	1
68	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
69	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	1
70	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	1
71	Прием мяча снизу в группе	1
72	Игра в нападение через зону, учебная игра	1
73	Нападающий удар при встречных передачах.	1
74	Прямой нападающий удар через сетку	1
75	Верхняя прямая подача, прием подачи.	1
76	Групповое блокирование	1
77	Верхняя передача мяча в тройках	1

78	Учебная игра	1
79	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте, в парах.	1
80	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) после перемещения, в прыжке.	1
81	Передача мяча над собой во встречных колоннах	1
82	Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки	1
83	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1
84	Развитие прыгучести. Учебная игра.	1
85	Групповые упражнения с подач через сетку.	1
86	Передача мяча в парах тренировочная игра	1
87	Специальные беговые упражнения	1
88	Преодоление горизонтальных препятствий	1
89	Бросок набивного мяча	1
90	Упражнения на гибкость	1
91	Подъём ног из положения лёжа	1
92	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1
93	Подтягивание м, висы д	1
94	Низкий старт и высокий старт до 60 м	1
95	Контрольное тестирование бег 30 метров (челночный бег)	1
96	Совершенствование бега с низкого старта	1
97	Кроссовая подготовка	1
98	Бег 1000 метров – на результат.	1
99	Контрольное тестирование бег 100 метров (челночный бег 5*10)	1
100	Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте.	1
101	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
102	Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	1

№п	Тема	Кол – во часов
1	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике.	1
2	Обучение стартовому разгону. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м.	1
3	Обучение высокому и низкому старту	1
4	Совершенствование высокого и низкого старта	1
5	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег	1
6	Контрольное тестирование бег 30-60 метров	1
7	Контрольное тестирование бег на 200 метров. Финиширование	1
8	Отработка низкого старта, бег на результат 400 метров	1
9	Контрольное тестирование бег 1000 метров	1
10	Совершенствование бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1
11	Обучение прыжка в длину с разбега	1
12	Совершенствование прыжка в длину с разбега	1
13	Обучение метания гранаты 500-700 грамм	1
14	Совершенствование метание гранаты 500-700 грамм	1
15	Ведение мяча с изменением направления	1
16	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1
17	Обучение передачи мяча различными способами в движении в парах	1
18	Отработка передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1
19	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции	1
20	Варианты ловли и передачи мяча	1
21	Обучение нападению быстрым прорывом	1
22	Совершенствование нападению быстрым прорывом	1
23	Учебно – тренировочная игра в баскетбол	1
24	Тест на проверку теоретических знаний. Учебно – тренировочная игра 5х5	1
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре Сед углом – девушки. Длинный кувырок - юноши	1
26	Перестроение. Сед углом – девушки. Длинный кувырок - юноши	1
27	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, в движении Стойка на лопатках- девушки Стойка на руках с помощью- юноши	1
28	Перестроение в движении Стойка на лопатках- девушки Стойка на руках с помощью- юноши Обучение акробатической комбинации	1
29	Поворот боком- юноши Упражнения с гимнастической скамейкой, сед углом девушки	1

30	Поворот боком- юноши Упражнения с гимнастической скамейкой, сед углом девушки. Стойка на лопатках	1
31	Обучение акробатической комбинации	1
32	Отработка акробатической комбинации	1
33	Совершенствование акробатической комбинации	1
34	Повороты в движении. подтягивание на низкой перекладине	1
35	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор (ю) ОРУ с предметами вис на согнутых руках (д)	1
36	Комбинация из 5 элементов	1
37	Обучение новым акробатическим соединениям	1
38	Составление акробатической комбинации из 5 элементов на результат	1
39	Обучение прыжка под углом (д), прыжка ноги врозь (ю)	1
40	Отработка прыжка через козла	1
41	Отработка прыжка через козла. Комбинация из разученных элементов	1
42	Перестроение. Совершенствование опорного прыжка	1
43	Стойки и передвижения, повороты. остановки	1
44	Обучение приема и передачи мяча	1
45	Совершенствование приема и передачи мяча	1
46	Техника перемещений, учебно-тренировочная игра	1
47	Учебно-тренировочная игра	1
48	Попеременный двушажный ход	1
49	Одновременный двушажный	1
50	Переход с одного хода на другой	1
51	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции	1
52	Одновременный одношажный ход	1
53	Одновременный безшажный ход	1
54	Одновременный безшажный ход. Коньковый ход	1
55	Попеременный четырехшажный ход	1
56	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
57	Прохождение дистанции 2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	1
58	Обучение попеременного четырехшажного хода	1
59	Совершенствование попеременного четырехшажного хода	1
60	Прохождение дистанции 5 км. в медленном темпе	1
61	Прохождение дистанции 5 км. в среднем темпе	1
62	Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе	1
63	Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе	1
64	Соревнования по лыжным гонкам.	1
65	Прохождение дистанции 5 км.	1
66	Перемещение игрока. Нижняя прямая подача	1
67	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке, в парах	1
68	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
69	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	1
70	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	1
71	Прием мяча снизу в группе	1

72	Игра в нападение через зону, учебная игра	1
73	Нападающий удар при встречных передачах.	1
74	Прямой нападающий удар через сетку	1
75	Верхняя прямая подача, прием подачи.	1
76	Групповое блокирование	1
77	Верхняя передача мяча в тройках	1
78	Учебная игра	1
79	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте, в парах.	1
80	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) после перемещения, в прыжке.	1
81	Передача мяча над собой во встречных колоннах	1
82	Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки	1
83	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1
84	Развитие прыгучести. Учебная игра.	1
85	Групповые упражнения с подач через сетку.	1
86	Специальные беговые упражнения	1
87	Преодоление горизонтальных препятствий	1
88	Бросок набивного мяча	1
89	Упражнения на гибкость	1
90	Подъём ног из положения лёжа	1
91	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1
92	Подтягивание м, висы д	1
93	Низкий старт и высокий старт до 60 м	1
94	Контрольное тестирование бег 30 метров (челночный бег)	1
95	Кроссовая подготовка	1
96	Бег 1000 метров – на результат.	1
97	Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте.	1
98	Бег 1000 метров – на результат. Скоростной бег	1
99	Максимально быстрый бег на месте (сериями 15-20с)	1