

**Управление образования администрации  
муниципального района «Сосногорск»**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2» пгт. Нижний Одес**

Рассмотрена  
на методическом совете школы  
Протокол №5 от 04.06.2020 г.  
Принята  
на педагогическом совете  
Протокол №12 от 11.06.2020 г.

Утверждена  
приказом № 117-ОД от 12.06.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Уровень - среднее общее образование (10-11 классы)  
Срок реализации программы (нормативный срок освоения) - 2 года**

Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 17.05.2012 г. № 413, с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 28 июня 2016 г. № 2/16-з.

Рабочую программу учебного предмета составили учителя физической культуры: Абдулаева С.А., Гончарова Н.В.

пгт. Нижний Одес, 2020 г.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- проплывать учебную дистанцию различными стилями;

## Содержание учебного предмета

### Базовый уровень

#### **Физическая культура и здоровый образ 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.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

#### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

## Тематическое планирование

10 класс (102 часа)

№ п/п	Темы уроков	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>	
1.1	Правила техники безопасности при занятиях на стадионе. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции (до 100м)	1	Изучают и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов- легкоатлетов. Закрепляют знания о влиянии легкой атлетики на развитие основных физических качеств человека: развитие общей выносливости, прыгучести, координации, силы, скоростных качеств. Совершенствуют технику выполнения оздоровительной ходьбы, спринтерского бега, бега на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту, метания малого мяча, метания учебной гранаты.
1.2	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на средние дистанции (до 400м) Совершенствование техники спринтерского бега.	1	Выполняют нормативы комплекса ГТО: бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, метание гранаты. Используют способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
1.3	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Совершенствование техники длительного бега: равномерный бег в течение 15-20 мин.	1	Составляют и выполняют индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; Применяют легкоатлетические упражнения различной направленности в самостоятельных занятиях для укрепления здоровья и в соревновательной деятельности. Определяют уровень индивидуального физического развития и развития физических качеств.
1.4	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Тестовые испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	1	Выполняют правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой (на стадионе и в спортивном зале). Оказывают первую помощь при травмах и ушибах. Осуществляет судейство в беговых упражнениях, при прыжках в длину и в высоту, при игре в футбол. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

	<b>(ГТО): бег 60м (100м) с учётом времени.</b>		освоения беговых упражнений.
1.5	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Тестовые испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): <b>бег 1000м с учётом времени.</b>	1	Самостоятельно выявляют и устраняют типичные ошибки в процессе освоения легкоатлетических упражнений. Демонстрируют технику выполнения прыжковых упражнений. Совершенствуют технику выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Совершенствуют знания и умения по спортивному ориентированию.
1.6	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину с разбега.	1	Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Участвуют в соревнованиях, соблюдают правила соревнований, оказывают помощь в проведении соревнований.
1.7	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Тестовые испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): <b>прыжок в длину с разбега.</b>	1	
1.8	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: техника метания на дальность. Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.	1	
1.9	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: техника метания на дальность. Технические приемы и командно-тактические	1	

	действия в футболе.		
1.10	Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Тестовые испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): <b>метание гранаты на дальность с разбега.</b> Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.	1	
1.11	Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Совершенствование техники длительного бега: 3000м (юноши) и 2000м (девушки).	1	
1.12	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Тестовые испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): <b>бег 3000м (юноши) и 2000м (девушки) – контрольное упражнение.</b>	1	
1.13	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Прикладная физическая подготовка: <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>	1	
1.14	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Тестовые испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: <b>прыжок в длину с места.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».	1	

1.15	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Тестовые испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): <b>поднимание туловища, количество раз за 30 с.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».	1	
	<b>II Гимнастика</b>	<b>12</b>	
2.16	Техника безопасности на уроках гимнастики. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование техники базовых гимнастических упражнений.	1	Закрепляют знания о влиянии гимнастики на укрепление здоровья человека. Соблюдают правила поведения на уроках гимнастики, технику безопасности для предупреждения травматизма. Регулируют физическую нагрузку известными способами, ведут самоконтроль. Овладевают знаниями о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений.
2.17	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование техники базовых гимнастических упражнений.	1	Изучают современное состояние физической культуры и спорта в России. Пополняют знания о формах организации занятий гимнастикой. Закрепляют знания о правилах организации и проведения соревнований по гимнастике, обеспечению безопасности. Участвуют в судействе. Оказывают первую помощь при травмах и ушибах.
2.18	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование техники базовых гимнастических упражнений.	1	Проводят оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Изучают и запоминают имена выдающихся гимнастов России. Совершенствуют выполнение строевых упражнений. Осваивают и совершенствуют технику акробатических упражнений, опорных прыжков. Составляют и демонстрируют акробатические комбинации.
2.19	Современное состояние физической культуры и	1	Демонстрируют опорный прыжок.

	<p>спорта в России.          Совершенствование строевых упражнений.          Совершенствование техники базовых гимнастических упражнений.          Тестовые испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): <b>наклон туловища из положения сидя на полу.</b></p>		<p>Демонстрируют вариативное выполнение акробатической комбинации.          Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения акробатических упражнений и опорных прыжков.          Самостоятельно выявляют и устраняют типичные ошибки в процессе освоения акробатических упражнений и опорных прыжков.          Совершенствуют технику выполнения наклона из положения стоя на прямых ногах (4-ый обязательный тест Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»).</p>
2.20	<p>Формы организации занятий гимнастикой.          Совершенствование строевых упражнений.          Совершенствование техники базовых гимнастических упражнений: комбинация из ранее изученных элементов.</p>	1	<p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий и соревнований по гимнастике.          Участвуют в соревнованиях по гимнастике, соблюдают правила соревнований, оказывают помощь в проведении соревнований.</p>
2.21	<p>Правила организации и проведения соревнований по гимнастике, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.          Совершенствование строевых упражнений.          Совершенствование техники базовых гимнастических упражнений: комбинация из ранее изученных элементов.</p>	1	<p>Используют гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях для развития гибкости, силовой выносливости, укрепления мышц спины в целях сохранения правильной осанки.</p>
2.22	<p>Оказание первой помощи при травмах и ушибах.          Совершенствование строевых упражнений.          Совершенствование техники базовых гимнастических упражнений: комбинация из ранее изученных элементов.</p>	1	
2.23	<p>Самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений и оценка эффективности занятий гимнастическими упражнениями.          Совершенствование техники базовых гимнастических упражнений: комбинация из ранее изученных элементов.</p>	1	
2.24	<p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.  <b>Акробатическая комбинация – контрольный</b></p>	1	

	<b>урок.</b>		
2.25	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1	
2.26	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1	
2.27	Выдающиеся гимнасты России, олимпийские чемпионы по гимнастике. <b>Опорные прыжки – контрольное упражнение.</b>	1	
	<b>III Волейбол</b>	<b>16</b>	
3.28	Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры. Игра по правилам. Значение игры для развития физических способностей. Стойки и передвижения. Передача мяча двумя руками сверху. Передача в прыжке через сетку.	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
3.29	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры. Игра по правилам. Правила техники безопасности. Стойки и передвижения. Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Передача в прыжке через сетку.	1	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
3.30	Техника движений и ее основные показатели. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. История волейбола. Прием подачи. Прием мяча отраженного сеткой.	1	Различают понятия «спорт» и «физкультура». Знают технику подготовки спортсменов.  Знают историю ГТО, нормативы (обязательные и вариативные). Принимают участие в сдаче норм ВФСК «ГТО».
3.31	<i>Спорт и спортивная подготовка.</i> Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.	1	Изучают и выполняют комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания,

	Основные правила проведения соревнований. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча.		ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
3.32	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. <b>Передача двумя руками сверху и снизу (количество раз) – контрольное упражнение.</b>	1	Составляют и выполняют индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, ЦНС, дыхания и кровообращения, при близорукости).  Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности. Описывают технику приема и передач мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
3.33	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Передача мяча у сетки. Отбивание мяча кулаком у сетки. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча.	1	Описывают технику приема и передач мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
3.34	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Передача мяча у сетки. Отбивание мяча кулаком у сетки. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча.	1	Описывают технику нижней прямой передачи, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники нижней прямой передачи. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику прямого нападающего удара, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
3.35	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

3.36	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча.	1	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Используют упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игру для развития координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.
3.37	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. <b>Подача мяча через сетку (усвоенным приемом) – контрольное упражнение.</b>	1	
3.38	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Победы сборной России по волейболу на Олимпиадах. Прямой нападающий удар.	1	
3.39	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Победы сборной России по волейболу на Олимпиадах. Прямой нападающий удар. Тактические действия в нападении и защите.	1	
3.40	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Прямой нападающий удар. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1	
3.41	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Игра в три касания: групповые действия игроков.	1	
3.42	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Игра в три касания: групповые действия игроков.	1	
3.43	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Игра в три касания: групповые действия игроков.	1	
	<b>IV Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>	
4.44	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения.	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена

	Оздоровительное, воспитательное и прикладное значение лыжного спорта. Правила техники безопасности. Экипировка лыжника. Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант.		выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.
4.45	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. История лыжного спорта. Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила техники безопасности.
4.46	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. История лыжного спорта. Коньковый ход. Толчок ребром лыжи (подводящие упражнения без палок).	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
4.47	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Выдающиеся лыжники олимпийских игр современности. Коньковый ход. Поворот переступанием после спуска в правую и левую сторону и поворот переступанием по кругу.	1	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
4.48	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Коньковый ход. Поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра лыжи при спуске и на равнине.	1	Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
4.49	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних занятий. Коньковый ход. Перенос массы тела с ноги на ногу.	1	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
4.50	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Коньковый ход. Согласование работы рук и ног.	1	Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
4.51	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Коньковый ход с односторонним отталкиванием ногой и одновременным толчком обеих рук.	1	
4.52	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Коньковый ход с односторонним отталкиванием ногой и одновременным толчком обеих рук.	1	
4.53	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Совершенствование техники выполнения конькового хода.	1	
4.54	<b>Техника выполнения конькового хода</b>	1	

	<b>(контрольный урок)</b>		
4.55	Торможение «плугом». Поворот «плугом».	1	
4.56	Торможение «плугом». Поворот «плугом».	1	
4.57	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Поворот «плугом».	1	
4.58	<b>Техника выполнения торможения и поворота «плугом» (на оценку). Контрольный урок.</b>	1	
4.59	Переход с попеременных ходов на одновременные (переход без шага).	1	
4.60	Преодоление контруклона.	1	
4.61	<b>Прохождение дистанции 3 (5) км с учетом времени (контрольный урок).</b>	1	
	<b>V.Плавание.</b>	2	
5.62	<i>Совершенствование навыков плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка пльвущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.</i>	1	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
5.63	<i>Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.</i>	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
	<b>VI. Спортивные игры народа Коми. Коньки и хоккей с мячом</b>	<b>6</b>	
6.64	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. История развития игры. Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца. Посадка хоккеиста: высокая и низкая. Техника быстрого передвижения на коньках, владения мячом и клюшкой.</i>	1	Знать характерные признаки спортивных игр Коми. Знать и соблюдать правила. Соблюдать правила безопасности. Уважительно относиться к Коми языку, Коми национальной культуре.  Изучают историю игры и запоминают имена знаменитых игроков РК.
6.65	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические</i>	1	

	<i>действия и правила.</i> Значение. Бег на коньках коротким (ударным) шагом, длинным (скользящим) шагом, перебежкой (скрестным шагом, переступанием), с поворотами, спиной вперед. Старт с места. Торможение.		Овладевают основными приемами игры.  Описывают технику изучаемых упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на коньках и владения мячом и клюшкой, соблюдают правила техники безопасности. Моделируют технику освоенных упражнений, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
6.66	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Ведение мяча: плавное ведение, ведение способом "рубка", ведение мяча сбоку и ведение мяча клюшкой и коньком. Ведение по прямой, по кругу, с изменением направления и скорости.	1	Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения передвижений на коньках и владения клюшкой и мячом и правила соревнований.
6.67	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Хоккей. История и развитие. Броски мяча по льду и по воздуху, на месте и в движении после ведения, остановки и без остановки, подкидной мяч.	1	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
6.68	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Основные правила игры и соревнований. Техника передвижения на коньках с клюшкой, ведение мяча, передача мяча, броски мяча (продолжить обучение). Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
6.69	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Остановка мяча. Перехват мяча. Ударная позиция. Правила игры. Защита и нападение. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
	<b>УП. Баскетбол</b>	<b>16</b>	
7.70	Здоровье и здоровый образ жизни. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам. Значение игры для физического развития человека, его подготовки к трудовой и общественной жизни. Правила техники безопасности. Бег с изменением направления и скорости. Передача одной рукой от	1	Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью

	плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от головы в движении с близкого расстояния.		специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.
7.71	Коррекция осанки и телосложения. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам. История баскетбола. Бег с изменением направления и скорости. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от головы в движении с близкого расстояния.	1	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.
7.72	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам. Ведущие игроки российской сборной команды по баскетболу. Передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Учебная игра «Челнок».	1	Выполняют комплексы утренней зарядки. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.
7.73	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам. Основные правила проведения соревнований. Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом. Штрафной бросок.	1	Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.  Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча, ведение мяча, бросков мяча. Осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
7.74	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (мальчики). Бросок двумя руками от головы	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в

	(девочки). Штрафной бросок.		<p>процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
7.75	<p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.</p> <p>Популярность баскетбола в мире и в нашей стране.</p> <p>Действия трех нападающих против двух защитников.</p>	1	
7.76	<p><i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.</p> <p>Действия трех нападающих против двух защитников.</p>	1	
7.77	<p>Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.</p> <p>Личная система защиты. Тактические действия на площадке.</p>	1	
7.78	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.</p> <p><b>Ведение мяча с изменением направления с броском в кольцо на время – контрольное упражнение.</b></p>	1	
7.79	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.</p> <p><b>Штрафной бросок - контрольное упражнение.</b></p>	1	
7.80	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.</p> <p>Основные правила выполнения штрафного броска.</p> <p>Тактические взаимодействия в игре.</p>	1	
7.81	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.</p>	1	

	Тактика нападения и защиты.		
7.82	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам. Тактика нападения и защиты.	1	
7.83	Технико-тактические действия и приемы игры в стрит-бол. Игра по правилам. История игры. Правила игры. Учебная игра 2 x 2.	1	
7.84	Технико-тактические действия и приемы игры в стрит-бол. Игра по правилам. Правила игры. Учебная игра 3 x 3, 4 x 4.	1	
7.85	Технико-тактические действия и приемы игры в стрит-бол. Игра по правилам. Технические приемы игры.	1	
	<b>УШ. Элементы единоборств</b>	<b>5</b>	
8.86	История игры. Правила поведения учащихся во время занятий. Технико-тактические действия и приемы. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Игра «Выталкивание из круга».	1	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.
8.87	Основные правила соревнований. Технико-тактические действия и приемы. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Игра «Бой петухов».	1	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.
8.88	Выдающиеся российские спортсмены по борьбе. Технико-тактические действия и приемы. Упражнения по овладению приемами страховки. Игра «Перетягивание в парах».	1	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие
8.89	Технико-тактические действия и приемы. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игры для развития координации: «Бой кенгуру», «Борьба за ленточку».	1	
8.90	После тренировки... Технико-тактические действия и приемы. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игры «Удержись на ногах», «Борьба на	1	

	линии».		соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи.
	<b>IX. Мини-футбол</b>	<b>5</b>	
9.91	Самонаблюдение и самоконтроль. <i>Преодоление препятствий разной сложности</i> Популярность игры среди школьников. Правила техники безопасности. Техника передвижений. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар носком. Учебная игра. <b>Челночный бег 3x10 м, с – контрольный тест.</b>	<b>1</b>	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.  Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.
9.92	Оценка эффективности занятий. Технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . История игры. Техника передвижений. Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра. <b>Подтягивание, количество раз (мальчики) – контрольный тест. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз (девочки) – контрольный тест.</b>	<b>1</b>	Описывают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек, ударов по мячу и остановок мяча, ведения мяча, ударов по воротам. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых приемов и действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
9.93	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Выдающиеся игроки сборной России по футболу. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <b>Прыжок в длину с места – контрольный тест.</b>	<b>1</b>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.
9.94	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> .	<b>1</b>	

	Основные правила проведения соревнований. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обманные движения (финты). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра. <b>Наклон вперед из положения сидя – контрольный тест.</b>		
9.95	Технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра. <b>Поднимание туловища, количество раз за 30 с – контрольный тест.</b> <b>Промежуточная аттестация.</b>	1	
10.96	<b>X. Промежуточная аттестация.</b>	1	
	<b>XI. Легкая атлетика.</b>	6	
11.97	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i> <i>Передвижение в висах и упорах.</i> <b>Бег 60(100) м, с – контрольный тест.</b> Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам. Волейбол.	1	Демонстрируют упражнение. Выполняют норматив. Воспитывают волю для развития способности стойко переносить неприятные ощущения утомления. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, координационных способностей, при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Оценивают гибкость, силу, выносливость, быстроту, ловкость по приведенным показателям.
11.98	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Преодоление препятствий разной сложности.</i> <i>Передвижение в висах и упорах.</i> <b>Бег на 1000 м, мин, с – контрольный тест.</b> Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам. Волейбол.	1	
11.99	<i>Передвижение в висах и упорах.</i> Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам. Волейбол.	1	
11.100	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	1	

	<p><i>прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i></p> <p><i>Преодоление препятствий разной сложности.</i></p> <p><i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i></p> <p><i>Длительный бег по пересеченной местности с преодолением бугров и впадин с элементами спортивного ориентирования.</i></p>		
11.101	<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях</i></p> <p><i>преодоление препятствий разной сложности.</i></p> <p><i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i></p>	<b>1</b>	
11.102	<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях</i></p> <p><i>преодоление препятствий разной сложности.</i> Бег по пересеченной местности с преодолением бугров и впадин.</p>	<b>1</b>	

**11 класс (102 часа)**

№ п/п	Темы уроков	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>	
1.1	Правила техники безопасности при занятиях на стадионе. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции (до 100м)	1	Изучают и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов- легкоатлетов. Закрепляют знания о влиянии легкой атлетики на развитие основных физических качеств человека: развитие общей выносливости, прыгучести, координации, силы, скоростных качеств. Совершенствуют технику выполнения оздоровительной ходьбы, спринтерского бега, бега на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту, метания малого мяча, метания учебной гранаты.
1.2	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на средние дистанции (до 400м) Совершенствование техники спринтерского бега.	1	Выполняют нормативы комплекса ГТО: бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, метание гранаты. Используют способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
1.3	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Совершенствование техники длительного бега: равномерный бег в течение 15-20 мин.	1	Составляют и выполняют индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; Применяют легкоатлетические упражнения различной направленности в самостоятельных занятиях для укрепления здоровья и в соревновательной деятельности. Определяют уровень индивидуального физического развития и развития физических качеств.
1.4	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Тестовые испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): <b>бег 60м (100м) с учётом времени.</b>	1	Выполняют правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой (на стадионе и в спортивном зале). Оказывают первую помощь при травмах и ушибах. Осуществляет судейство в беговых упражнениях, при прыжках в длину и в высоту, при игре в футбол. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
1.5	Индивидуально ориентированные	1	Самостоятельно выявляют и устраняют типичные ошибки в

	здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Тестовые испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): <b>бег 1000м с учётом времени.</b>		процессе освоения легкоатлетических упражнений. Демонстрируют технику выполнения прыжковых упражнений. Совершенствуют технику выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Совершенствуют знания и умения по спортивному ориентированию.
1.6	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину с разбега.	1	Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Участвуют в соревнованиях, соблюдают правила соревнований, оказывают помощь в проведении соревнований.
1.7	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Тестовые испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): <b>прыжок в длину с разбега.</b>	1	
1.8	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: техника метания на дальность. Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.	1	
1.9	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: техника метания на дальность. Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.	1	
1.10	Способы контроля и оценки физического развития и	1	

	<p>физической подготовленности. Тестовые испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): <b>метание гранаты на дальность с разбега.</b> Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.</p>		
1.11	<p>Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Совершенствование техники длительного бега: 3000м (юноши) и 2000м (девушки).</p>	1	
1.12	<p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Тестовые испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): <b>бег 3000м (юноши) и 2000м (девушки) – контрольное упражнение.</b></p>	1	
1.13	<p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Прикладная физическая подготовка: <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i></p>	1	
1.14	<p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Тестовые испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: <b>прыжок в длину с места.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».</p>	1	
1.15	<p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная</p>	1	

	<p>ходьба и бег.</p> <p>Тестовые испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): <b>поднимание туловища, количество раз за 30 с.</b></p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».</p>		
	<b>II Гимнастика</b>	<b>12</b>	
2.16	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</p> <p>Совершенствование строевых упражнений.</p> <p>Совершенствование техники базовых гимнастических упражнений.</p>	1	<p>Закрепляют знания о влиянии гимнастики на укрепление здоровья человека.</p> <p>Соблюдают правила поведения на уроках гимнастики, технику безопасности для предупреждения травматизма.</p> <p>Регулируют физическую нагрузку известными способами, ведут самоконтроль.</p> <p>Овладевают знаниями о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений.</p>
2.17	<p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Совершенствование строевых упражнений.</p> <p>Совершенствование техники базовых гимнастических упражнений.</p>	1	<p>Изучают современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Пополняют знания о формах организации занятий гимнастикой.</p> <p>Закрепляют знания о правилах организации и проведения соревнований по гимнастике, обеспечению безопасности.</p> <p>Участвуют в судействе.</p> <p>Оказывают первую помощь при травмах и ушибах.</p>
2.18	<p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Совершенствование строевых упражнений.</p> <p>Совершенствование техники базовых гимнастических упражнений.</p>	1	<p>Проводят оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Изучают и запоминают имена выдающихся гимнастов России.</p> <p>Совершенствуют выполнение строевых упражнений.</p> <p>Осваивают и совершенствуют технику акробатических упражнений, опорных прыжков.</p> <p>Составляют и демонстрируют акробатические комбинации.</p>
2.19	<p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Совершенствование строевых упражнений.</p>	1	<p>Демонстрируют опорный прыжок.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение акробатической комбинации.</p>

	Совершенствование техники базовых гимнастических упражнений. Тестовые испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): <b>наклон туловища из положения сидя на полу.</b>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения акробатических упражнений и опорных прыжков. Самостоятельно выявляют и устраняют типичные ошибки в процессе освоения акробатических упражнений и опорных прыжков.</p> <p>Совершенствуют технику выполнения наклона из положения стоя на прямых ногах (4-ый обязательный тест Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»).</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий и соревнований по гимнастике..</p> <p>Участвуют в соревнованиях по гимнастике, соблюдают правила соревнований, оказывают помощь в проведении соревнований. Используют гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях для развития гибкости, силовой выносливости, укрепления мышц спины в целях сохранения правильной осанки.</p>
2.20	Формы организации занятий гимнастикой. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование техники базовых гимнастических упражнений: комбинация из ранее изученных элементов.	1	
2.21	Правила организации и проведения соревнований по гимнастике, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование техники базовых гимнастических упражнений: комбинация из ранее изученных элементов.	1	
2.22	Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование техники базовых гимнастических упражнений: комбинация из ранее изученных элементов.	1	
2.23	Самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений и оценка эффективности занятий гимнастическими упражнениями. Совершенствование техники базовых гимнастических упражнений: комбинация из ранее изученных элементов.	1	
2.24	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. <b>Акробатическая комбинация – контрольный урок.</b>	1	
2.25	Современное олимпийское и физкультурно-массовое	1	

	движение. Освоение и совершенствование опорных прыжков.		
2.26	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1	
2.27	Выдающиеся гимнасты России, олимпийские чемпионы по гимнастике. <b>Опорные прыжки – контрольное упражнение.</b>	1	
	<b>III Волейбол</b>	<b>16</b>	
3.28	Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры. Игра по правилам. Значение игры для развития физических способностей. Стойки и передвижения. Передача мяча двумя руками сверху. Передача в прыжке через сетку.	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
3.29	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры. Игра по правилам. Правила техники безопасности. Стойки и передвижения. Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Передача в прыжке через сетку.	1	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
3.30	Техника движений и ее основные показатели. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. История волейбола. Прием подачи. Прием мяча отраженного сеткой.	1	Различают понятия «спорт» и «физкультура». Знают технику подготовки спортсменов.  Знают историю ГТО, нормативы (обязательные и вариативные). Принимают участие в сдаче норм ВФСК «ГТО».
3.31	<i>Спорт и спортивная подготовка.</i> Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Основные правила проведения соревнований. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача	1	Изучают и выполняют комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

	мяча.		
3.32	<p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. <b>Передача двумя руками сверху и снизу (количество раз) – контрольное упражнение.</b></p>	1	<p>Составляют и выполняют индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, ЦНС, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p> <p>Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику приема и передач мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику нижней прямой передачи, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники нижней прямой передачи. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику прямого нападающего удара, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
3.33	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.</p> <p>Передача мяча у сетки. Отбивание мяча кулаком у сетки. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча.</p>	1	<p>Описывают технику приема и передач мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику нижней прямой передачи, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники нижней прямой передачи. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику прямого нападающего удара, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
3.34	<p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.</p> <p>Передача мяча у сетки. Отбивание мяча кулаком у сетки. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча.</p>	1	<p>Описывают технику приема и передач мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику нижней прямой передачи, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники нижней прямой передачи. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику прямого нападающего удара, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
3.35	<p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.</p> <p>Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар. Учебная игра.</p>	1	<p>Описывают технику приема и передач мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику нижней прямой передачи, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники нижней прямой передачи. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику прямого нападающего удара, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
3.36	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.</p>	1	<p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами</p>

	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча.		техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
3.37	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. <b>Подача мяча через сетку (усвоенным приемом) – контрольное упражнение.</b>	1	Используют упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
3.38	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Победы сборной России по волейболу на Олимпиадах. Прямой нападающий удар.	1	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.
3.39	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Победы сборной России по волейболу на Олимпиадах. Прямой нападающий удар. Тактические действия в нападении и защите.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
3.40	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Прямой нападающий удар. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1	Используют игру для развития координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.
3.41	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Игра в три касания: групповые действия игроков.	1	
3.42	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Игра в три касания: групповые действия игроков.	1	
3.43	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Игра в три касания: групповые действия игроков.	1	
	<b>IV Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>	
4.44	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Оздоровительное, воспитательное и прикладное значение лыжного спорта. Правила техники	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.

	безопасности. Экипировка лыжника. Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант.		Выполняют контрольные упражнения.
4.45	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. История лыжного спорта. Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант.	1	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
4.46	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. История лыжного спорта. Коньковый ход. Толчок ребром лыжи (подводящие упражнения без палок).	1	
4.47	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Выдающиеся лыжники олимпийских игр современности. Коньковый ход. Поворот переступанием после спуска в правую и левую сторону и поворот переступанием по кругу.	1	
4.48	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Коньковый ход. Поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра лыжи при спуске и на равнине.	1	
4.49	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних занятий. Коньковый ход. Перенос массы тела с ноги на ногу.	1	
4.50	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Коньковый ход. Согласование работы рук и ног.	1	
4.51	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Коньковый ход с односторонним отталкиванием ногой и одновременным толчком обеих рук.	1	
4.52	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Коньковый ход с односторонним отталкиванием ногой и одновременным толчком обеих рук.	1	
4.53	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Совершенствование техники выполнения конькового хода.	1	
4.54	<b>Техника выполнения конькового хода (контрольный урок)</b>	1	
4.55	Торможение «плугом». Поворот «плугом».	1	

4.56	Торможение «плугом». Поворот «плугом».	1	
4.57	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Поворот «плугом».	1	
4.58	<b>Техника выполнения торможения и поворота «плугом» (на оценку). Контрольный урок.</b>	1	
4.59	Переход с попеременных ходов на одновременные (переход без шага).	1	
4.60	Преодоление контруклона.	1	
4.61	<b>Прохождение дистанции 3 (5) км с учетом времени (контрольный урок).</b>	1	
	<b>V.Плавание.</b>	2	
5.62	<i>Совершенствование навыков плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.</i>	1	<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>
5.63	<i>Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.</i>	1	
	<b>VI. Спортивные игры народа Коми. Коньки и хоккей с мячом</b>	6	
6.64	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> История развития игры. Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца. Посадка хоккеиста: высокая и низкая. Техника быстрого передвижения на коньках, владения мячом и клюшкой.	1	<p>Знать характерные признаки спортивных игр Коми.</p> <p>Знать и соблюдать правила.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Уважительно относиться к Коми языку, Коми национальной культуре.</p> <p>Изучают историю игры и запоминают имена знаменитых игроков РК.</p>
6.65	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Значение. Бег на коньках коротким (ударным) шагом,	1	<p>Овладевают основными приемами игры.</p>

	длинным (скользящим) шагом, перебежкой (скрестным шагом, переступанием), с поворотами, спиной вперед. Старт с места. Торможение.		Описывают технику изучаемых упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на коньках и владения мячом и клюшкой, соблюдают правила техники безопасности. Моделируют технику освоенных упражнений, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
6.66	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Ведение мяча: плавное ведение, ведение способом "рубка", ведение мяча сбоку и ведение мяча клюшкой и коньком. Ведение по прямой, по кругу, с изменением направления и скорости.	1	Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения передвижений на коньках и владения клюшкой и мячом и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
6.67	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Хоккей. История и развитие. Броски мяча по льду и по воздуху, на месте и в движении после ведения, остановки и без остановки, подкидной мяч.	1	
6.68	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Основные правила игры и соревнований. Техника передвижения на коньках с клюшкой, ведение мяча, передача мяча, броски мяча (продолжить обучение). Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
6.69	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Остановка мяча. Перехват мяча. Ударная позиция. Правила игры. Защита и нападение. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
	<b>УП. Баскетбол</b>	<b>16</b>	
7.70	Здоровье и здоровый образ жизни. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам. Значение игры для физического развития человека, его подготовки к трудовой и общественной жизни. Правила техники безопасности. Бег с изменением направления и скорости. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от головы в движении	1	Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления

	с близкого расстояния.		
7.71	<p>Коррекция осанки и телосложения.</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.</p> <p>История баскетбола. Бег с изменением направления и скорости. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от головы в движении с близкого расстояния.</p>	1	<p>болезни глаз.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют комплексы утренней зарядки.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p>
7.72	<p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.</p> <p>Ведущие игроки российской сборной команды по баскетболу. Передача мяча при встречном движении.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Учебная игра «Челнок».</p>	1	<p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Заполняют дневник самоконтроля.</p> <p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол.</p> <p>Описывают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча, ведение мяча, бросков мяча. Осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий,</p>
7.73	<p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.</p> <p>Основные правила проведения соревнований.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом. Штрафной бросок.</p>	1	
7.74	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.</p> <p>Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (мальчики). Бросок двумя руками от головы (девочки). Штрафной бросок.</p>	1	
7.75	Подбор упражнений и составление индивидуальных	1	

	<p>комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.</p> <p>Популярность баскетбола в мире и в нашей стране.</p> <p>Действия трех нападающих против двух защитников.</p>		<p>соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>
7.76	<p><i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.</p> <p>Действия трех нападающих против двух защитников.</p>	1	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
7.77	<p>Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.</p> <p>Личная система защиты. Тактические действия на площадке.</p>	1	
7.78	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.</p> <p><b>Ведение мяча с изменением направления с броском в кольцо на время – контрольное упражнение.</b></p>	1	
7.79	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.</p> <p><b>Штрафной бросок - контрольное упражнение.</b></p>	1	
7.80	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.</p> <p>Основные правила выполнения штрафного броска.</p> <p>Тактические взаимодействия в игре.</p>	1	
7.81	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.</p> <p>Тактика нападения и защиты.</p>	1	
7.82	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в</p>	1	

	баскетбол. Игра по правилам. Тактика нападения и защиты.		
7.83	Технико-тактические действия и приемы игры в стрит-бол. Игра по правилам. История игры. Правила игры. Учебная игра 2 x 2.	1	
7.84	Технико-тактические действия и приемы игры в стрит-бол. Игра по правилам. Правила игры. Учебная игра 3 x 3, 4 x 4.	1	
7.85	Технико-тактические действия и приемы игры в стрит-бол. Игра по правилам. Технические приемы игры.	1	
	<b>УШ. Элементы единоборств</b>	<b>5</b>	
8.86	История игры. Правила поведения учащихся во время занятий. Технико-тактические действия и приемы. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Игра «Выталкивание из круга».	1	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.
8.87	Основные правила соревнований. Технико-тактические действия и приемы. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Игра «Бой петухов».	1	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.
8.88	Выдающиеся российские спортсмены по борьбе. Технико-тактические действия и приемы. Упражнения по овладению приемами страховки. Игра «Перетягивание в парах».	1	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в
8.89	Технико-тактические действия и приемы. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игры для развития координации: «Бой кенгуру», «Борьба за ленточку».	1	
8.90	После тренировки... Технико-тактические действия и приемы. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игры «Удержись на ногах», «Борьба на линии».	1	

			овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи.
	<b>IX. Мини-футбол</b>	<b>5</b>	
9.91	Самонаблюдение и самоконтроль. <i>Преодоление препятствий разной сложности</i> Популярность игры среди школьников. Правила техники безопасности. Техника передвижений. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар носком. Учебная игра. <b>Челночный бег 3x10 м, с – контрольный тест.</b>	<b>1</b>	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.  Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.
9.92	Оценка эффективности занятий. Технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . История игры. Техника передвижений. Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра. <b>Подтягивание, количество раз (мальчики) – контрольный тест. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз (девочки) – контрольный тест.</b>	<b>1</b>	Описывают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек, ударов по мячу и остановок мяча, ведения мяча, ударов по воротам. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых приемов и действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
9.93	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Выдающиеся игроки сборной России по футболу. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <b>Прыжок в длину с места – контрольный тест.</b>	<b>1</b>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.
9.94	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Основные правила проведения соревнований. Ведение мяча с активным сопротивлением	<b>1</b>	

	защитника. Обманные движения (финты). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра. <b>Наклон вперед из положения сидя – контрольный тест.</b>		
9.95	Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра. <b>Поднимание туловища, количество раз за 30 с – контрольный тест.</b> <b>Промежуточная аттестация.</b>	1	
10.96	<b>X. Промежуточная аттестация.</b>	1	
	<b>XI. Легкая атлетика.</b>	6	Демонстрируют упражнение. Выполняют норматив.
11.97	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i> <i>Передвижение в висах и упорах.</i> <b>Бег 60(100) м, с – контрольный тест.</b> Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам. Волейбол.	1	Воспитывают волю для развития способности стойко переносить неприятные ощущения утомления. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, координационных способностей, при решении задач физической и технической подготовки.
11.98	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Преодоление препятствий разной сложности.</i> <i>Передвижение в висах и упорах.</i> <b>Бег на 1000 м, мин, с – контрольный тест.</b> Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам. Волейбол.	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.
11.99	<i>Передвижение в висах и упорах.</i> Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам. Волейбол.	1	Оценивают гибкость, силу, выносливость, быстроту, ловкость по приведенным показателям.
11.100	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	1	

	<p><i>Преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i></p> <p>Длительный бег по пересеченной местности с преодолением бугров и впадин с элементами спортивного ориентирования.</p>		
11.101	<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях</i></p> <p><i>преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i></p>	<b>1</b>	
11.102	<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях</i></p> <p><i>преодоление препятствий разной сложности. Бег по пересеченной местности с преодолением бугров и впадин.</i></p>	<b>1</b>	