****

**Раздел 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются

следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую куль туру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших среднюю школу**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципа 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 контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей 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.

**Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально –прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы 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 на физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений

**Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Общей целью образования в области физической куль турой является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на метапредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

**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 куль туры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической куль туры, 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; 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.

**Гимнастика с элементами акробатики**.

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонные по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов (юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

**Легкая атлетика.**

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4х25 м попрямой; то же на повороте: эстафеты 4х50 и 4х100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут (11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-+15 шагов способом «согнув ноги» и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-+14 метров).

Метание гранаты на дальность.

**Лыжная подготовка.**

10 класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо в сторону; перепрыгивание в сторону; преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов, распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками, прохождение дистанции до 5 км.

**Баскетбол.**

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

**Волейбол.**

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные и групповые действия в защите.

10 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

**Раздел 3. Тематическое планирование**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название темы** | **Количество часов** |
| 1 | Легкая атлетика | 15 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 10 |
| 3 | Модуль «Игры народов России» | 20 |
| 4 | Гимнастика | 13 |
| 5 | Лыжная подготовка | 14 |
| 6 | Модуль «Спортивные игры по упрощенным правилам». | 14 |
| 7 | Спортивные игры | 16 |

**Приложение.**

**Календарно – тематическое планирование, 11 класс, 102 часа.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Дата** |
| **Легкая атлетика (8ч).** | | | | |
| 1.ТБ на уроках легкой атлетики .Спринтерский бег. | Вводный | Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м).Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100м). |  |
| 2. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО | Комплексный | Низкий страт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100м). |  |
| 3. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Пробное тестирование по ГТО | Учётный | Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100м). |  |
| 4.Прыжок в длину. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятии силовыми упражнениями. Правила соревнований по прыжкам в длину. | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. |  |
| 5.Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. | Комплексный |
| 6. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. |  |
| 7. Метание гранаты из разных положений. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Комплексный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность. |  |
| 8. Метание гранаты на дальность. Пробное  Тестирование по ГТО. | Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность. |  |
| **Кроссовая подготовка (5ч).** | | | | |
| 9. Бег по пересеченной местности. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Комплексный | Бег (20/15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу. | Уметь: бегать в равномерном темпе (25/20 мин); преодолевать во время кросса препятствия. |  |
| 10.Бег на преодоление горизонтальных препятствий. | Комплексный | Бег (24/16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу. | Уметь: бегать в равномерном темпе (25/20 мин); преодолевать во время кросса препятствия. |  |
| 11. Бег. Преодоление вертикальных препятствий. | Комплексный | Бег (26/17 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу. | Уметь: бегать в равномерном темпе (25/20 мин); преодолевать во время кросса препятствия. |  |
| 12. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Комплексный | Бег (28/18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу. | Уметь: бегать в равномерном темпе (25/20 мин); преодолевать во время кросса препятствия. |  |
| 13. Бег на результат (3000/2000м). Пробное тестирование по ГТО. | Учетный | Бег на результат (3000/2000м). | Уметь: бегать в равномерном темпе (25/20 мин); преодолевать во время кросса препятствия. |  |
| **Модуль «Игры народов России (12 ч).** | | | | |
| Русская лапта (12 ч). | 14. Инструктаж по технике безопасности.  Прием и передача малого мяча. | | Знакомство с площадкой и инвентарем, необходимым для проведения игры  Освоение правил и основных технических действий с соблюдением традиций в народном варианте игры. Обучение технике владения малым мячом, индивидуальному прорыву, прорыву в парах и в группах. |  |
| 15.Пас и индивидуальный прорыв | |  |
| 16. Прием мяча после отбывания его битой | |  |
| 17. Прием мяча после отбывания его битой | |  |
| 18. Удар битой по мячу. | |  |
| 19. Удар битой по мячу с последующим прорывом | |  |
| 20. Виды ударов битой по мячу. | |  |
| 21. Виды ударов битой по мячу. | |  |
| 22. Действия игроков в зоне защиты и в зоне нападения. | |  |
| 23. Действия игроков в зоне защиты и в зоне нападения. | |  |
| 24. Действия игроков в зоне защиты и в зоне нападения. | |  |
| 25. Игра по правилам | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гимнастика (13 ч).** | | | | |  | |
| 26. Висы и упоры. Лазание. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие азвитие силы. Инструктаж по ТБ. | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения (мальчики); уметь выполнять строевые приёмы, выполнять элементы на разновысоких брусьях (девочки). | |  | |
| 27. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подтягивание на перекладине. | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения (мальчики); уметь выполнять строевые приёмы, выполнять элементы на разновысоких брусьях (девочки). | |  | |
| 28. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения (мальчики); уметь выполнять строевые приёмы, выполнять элементы на разновысоких брусьях (девочки). | |  | |
| 29. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. | Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазанье по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения (мальчики); уметь выполнять строевые приёмы, выполнять элементы на разновысоких брусьях (девочки). | |  | |
| 30. Лазанье по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. | Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазанье по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения (мальчики); уметь выполнять строевые приёмы, выполнять элементы на разновысоких брусьях (девочки). | |  | |
| 31. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Пробное тестирование по ГТО. | Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазанье по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения (мальчики); уметь выполнять строевые приёмы, выполнять элементы на разновысоких брусьях (девочки). | |  | |
| 32.Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке Подъём разгибом.  Лазанье по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. | Учётный | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазанье по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения (мальчики); уметь выполнять строевые приёмы, выполнять элементы на разновысоких брусьях (девочки). | |  | |
| 33. Акробатические упражнения. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. | Комплексный | Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня. | |  | |
| 34. Длинный кувырок стойка на лопатках, кувырок назад. | Совершенствования | Длинный кувырок стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | |  | |
| 35. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Совершенствования | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня. | |  | |
| 36. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок через козла. Пробное тестирование по ГТО. | Совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня. | |  | |
| 37. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. | Совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня. |  | | |
| 38 Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Учётный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня. |  | | |
| **Модуль «Игры народов России (8ч).** | | | | | | |
| Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы (8ч) | 39. Инструктаж по технике безопасности. Страховка и самостраховка | | Ознакомление с играми. Игры по правилам. Ведение единоборства. Развитие физических качеств. Тактические действия: действия единоборства в условиях нападения и защиты. Тактика ведения игры. Игра по правилам. | | |  |
| 40. Ведение единоборств. Захват | |
| 41. Ведение единоборств в условиях защиты | |
| 42. Ведение единоборств в условиях нападения | |
| 43. Парные игры | |
| 44. Парные игры | |
| 45. Групповые игры | |
| 46. Групповые игры | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Лыжная подготовка (14 ч).** | | | | | |  | | |
| 47.ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход. | Комплексный | Критерии, классификации стилей катания. Оказание медицинской помощи. ТБ Попеременный двушажный ход. Развитие двигательных качеств. | Уметь: оказывать первую медицинскую помощь; классифицировать стили катания.  Уметь: применять попеременный двушажный ход. | | |  | | |
| 48. Скользящий ход. Одновременный бесшажный ход. | Комплексный | Скользящий ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие двигательных качеств. | Уметь: применять одновременный бесшажный ход. | | |  | | |
| 49. Сочетание лыжных ходов. Переход с хода на ход. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Комплексный | Сочетание лыжных ходов. Переход с хода на ход. Развитие двигательных качеств. | Уметь: применять сочетание лыжных ходов. | | |  | | |
| 50. Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. | Комплексный | Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. Развитие двигательных качеств. | Уметь применять попеременный четырехшажный ход.  Уметь: применять сочетание лыжных ходов. | | |  | | |
| 51. Сочетание попеременных и одновременных лыжных ходов. | совершенствования | Сочетание попеременных и одновременных лыжных ходов. Переход с попеременного на одновременный ход. Развитие двигательных качеств. | Уметь применять попеременный четырехшажный ход.  Уметь: применять сочетание лыжных ходов. | | |  | | |
| 52. Спуски с поворотами. Подъёмы. | Комплексный | Спуски с поворотами. Подъёмы. Развитие двигательных качеств. | Уметь: применять сочетание лыжных ходов. | | |  | | |
| 53.Сочетание одновременного с попеременным ходом. | Совершенствования | Сочетание одновременного с попеременным ходом. Развитие двигательных качеств. | Уметь: применять сочетание лыжных ходов. | | |  | | |
| 54. Попеременный четырехшажный ход. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Совершенствования | Попеременный четырехшажный ход. Развитие двигательных качеств. | Уметь: применять сочетание лыжных ходов. | | |  | | |
| 55. Одновременный двухшажный ход в сочетании с попеременным двухшажным ходом. | Совершенствования | Одновременный двухшажный ход в сочетании с попеременным двухшажным ходом | Уметь: применять сочетание лыжных ходов. | | |  | | |
| 56. Сочетание лыжных ходов (дист. 2-3 км) Подготовка с сдаче норм ГТО. | Совершенствования | Сочетание лыжных ходов в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (дист. 2-3 км) | Уметь: применять сочетание лыжных ходов. | | |  | | |
| 57. Сочетание лыжных ходов (дист. 2-3 км). | Совершенствования |
| 58. Сочетание лыжных ходов (дист. 3-5 км). | Совершенствования | Сочетание лыжных ходов в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (дист. 3-5 км) | Уметь: применять сочетание лыжных ходов. | |  | | | |
| 59. Сочетание лыжных ходов (дист. 3-5 км). Пробное тестирование по ГТО. | Совершенствования |
| 60. Коньковый ход (дистанция 5-6 км.). | Совершенствования | Коньковый ход (дистанция 5-6 км.) | Уметь: применять сочетание лыжных ходов. | |  | | | |
| **Модуль «Спортивные игры по упрощенным правилам» (8 ч).** | | | | | | | | |
| Волейбол (8 часов) | 61. Инструктаж по технике безопасности. Основные приёмы и правила. | | Упрощенные правила игры в волейбол. Формирование умений и навыков выполнения группового тактического взаимодействия. Исходя из подготовленности конкретного класса, вводятся правила, облегчающие технику владения мячом: облегченный мяч, подача с более близкого расстояния, ловля мяча внутри площадки. |  | | | | |
| 62. Виды подач. | |
| 63. Верхний и нижний прием | |
| 64. Отработка подачи с 6 метров. | |
| 65. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам | |
| 66. Игра по упрощенным правилам | |
| 67. Игра по упрощенным правилам | |
| 68. Игра по упрощенным правилам | |
| **Спортивные игры (волейбол 7 ч).** | | | |  | | | | |
| 69. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |  | | | | |
| 70 Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча на точность по зонам и нижний прием мяча. | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |  | | | | |
| 71. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |  | | | | |
| 72. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая передача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и прямое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |  | | | | |
| 73. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и прямое блокирование. | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая передача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и прямое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |  | | | | |
| 74. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая передача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и прямое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |  | | | | |
| 75. Индивидуальное и прямое блокирование. Учебная игра. | Совершенствования |
| **Спортивные игры (баскетбол 9 ч).** | | | |  | | | | |
| 76. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |  | | | | |
| 77. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1) Развитие скоростно- силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |  | | | | |
| 78. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |  | | | | |
| 79. Бросок в прыжке с дальней дистанции. | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |  | | | | |
| 80.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча с сопротивлением в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |  | | | | |
| 81. Нападение против личной защиты. Учебная игра. | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |  | | | | |
| 82.Бросок полукругом в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. .Бросок полукругом в движении Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |  | | | | |
| 83. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукругом в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |  | | | | |
| 84.Нападение через центрового. Учебная игра. | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |  | | | | |
| **Кроссовая подготовка (5 ч.)** | | | | | | | | |
| 85. Спринтский бег. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Комплексный | Бег (м.-25/д.-15 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (м.-25/д.-20 мин); преодолевать во время кросса препятствия. | | |  | | |
| 86. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по кроссу. | Комплексный | Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ. | Уметь: преодолевать во время кросса препятствия. | | |  | | |
| 87. Бег (25/16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | Комплексный | Бег (25/16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (м.-25/д.-20 мин); преодолевать во время кросса препятствия. | | |  | | |
| 88. Специальные беговые упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Комплексный | Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | Уметь: преодолевать во время кросса препятствия. | | |  | | |
| 89. Бег на результат (3000 м). Пробное тестирование на ГТО. | Учётный. | Бег на результат (3000 м). Опрос по теории. | Уметь: преодолевать во время кросса препятствия. | | |  | | |
| **Модуль «Спортивные игры по упрощённым правилам». Бадминтон (6 ч.)** | | | | | | | | |
| 90. Инструктаж по технике безопасности. Оборудование и снаряжение. | Комплексный | Инструктаж по ТБ. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | | |  | |
| 91. Основные приёмы и правила. | Комплексный | Упрощённые правила игры в бадминтон. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | | |  | |
| 92. Основные приёмы и правила. | Комплексный | Упрощённые правила игры в бадминтон. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | | |  | |
| 93. Парный разряд. | Комплексный | Развитие физических качеств, умения ориентироваться в пространстве. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | | |  | |
| 94. Игра по правилам. | Совершенствования | Выполнять технико – тактическое взаимодействие в игровой деятельности. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | | |  | |
| 95. Игра по правилам. | Совершенствования | Выполнять технико – тактическое взаимодействие в игровой деятельности. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | | | |  | |
| **Лёгкая атлетика (7ч.)** | | | | | | | | |
| 96. Прыжок в высоту. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Комплексный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м), прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. | | | | |  |
| 97. Челночный бег. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. | Учётный | Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Финиширование. Челночный бег. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м), прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. | | | | |  |
| 98. Бег на результат (70-90 м). Пробное тестирование по ГТО. | Учётный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (70-90 м).  Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м), прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. | | | | |  |
| 99. Метание мяча и гранаты. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Метание гранаты из различных положений. | Уметь: метать мяч на дальность с разбега.  Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель. | | | | |  |
| 100. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Подбор разбега и отталкивание. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. | | | | |  |
| 101. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега, переход через планку. | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега, переход через планку. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. | | | | |  |
| 102. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега, развитие правил приземления. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. | | | | |  |