Приложение 2 к основной общеобразовательной программе – образовательной программе среднего общего образования МАОУ СОШ № 8

Принята Педагогическим советом МАОУ СОШ № 8 протокол от 27.08.2025 № 23-ПС/2024-2025

Утверждена Директор МАОУ СОШ № 8 С.В. Елсукова приказ от 27.08.2025 № 205-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура (базовый уровень)» Срок реализации: 2 года

Классы: 10-11

Оглавление

1.	Содержание учебного предмета	.3
2.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	.8
3.	Тематическое планирование	13

1. Содержание учебного предмета

10 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Модуль "Спортивные игры"*.

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при "спорном мяче", выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3 - 8 - 24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: "постановка блока", атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль "Плавательная подготовка". Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль "Спортивная и физическая подготовка". Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса "Готов к труду и обороне" с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и

проведения, основные приемы.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль "Спортивные игры".

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль "Атлетические единоборства". Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: ее цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приемы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль "Спортивная и физическая подготовка". Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса "Готов к труду и обороне" с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Специальная физическая подготовка.

Модуль "Гимнастика".

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную

мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу "подкачки"), приседания на одной ноге "пистолетом" (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу "круговой тренировки"). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль "Легкая атлетика".

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторноинтервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме "до отказа".

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью "с ходу". Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей "Гимнастика" и "Спортивные игры").

Модуль "Зимние виды спорта".

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом,

бегом, "лесенкой", "елочкой". Упражнения в "транспортировке".

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через "ворота" и преодоление небольших трамплинов.

Модуль "Спортивные игры".

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3 - 5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, "змейкой", на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с "тенью" (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, "рывками", изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, "змейкой"). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, "дриблинг" мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе,

с продвижением вперед).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные:

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у учащегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции учащегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

Патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

Духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

Эстетического воспитания:

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

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.

Физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

Экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социальноэкономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные:

1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями

Базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных

и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

Базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками

разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решенияя.

Работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

2. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями Общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат

по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями Самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретенный опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

Самоконтроль, принятие себя и других:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать свое право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные:

10 КЛАСС

Раздел "Знания о физической культуре":

характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности

самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне".

Раздел "Физическое совершенствование":

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий:

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

11 КЛАСС

Раздел "Знания о физической культуре":

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел "Физическое совершенствование":

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий:

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

3. Тематическое планирование

Класс	Количество	Количеств	о часов в год	Итого
	часов в неделю	Обязательная часть	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
10	3	68	34	102
11	3	68	34	102

10 класс Количество часов в год - 102

№	Тема урока	Кол-во часов (обяза-тельная
П	урока	
/		
п		
1	Фи	
	зическая	
	культура	
	как	
	социальн	
	oe	
	явление.	
	Истоки	
	возникно	
	вения	
	культуры	
	как	
	социальн	
	ого	
	явления,	
	характер	
	истика	
	основны	
	X	
	направле	
	ний ее	
	развития	
	(индивид	
	уальная,	
	национал	
	ьная,	
	мировая)	
	•	
	Культура	
	как	

способ развития человека, ее связь с условиям и жизни деятельн ости. Физичес кая культура как явление культуры связанно e c преобраз ованием физическ ой природы человека. Xa рактерис тика системно организа ции физическ ой культуры современ HOM обществе основны направле ния ее развития и формы организа ции (оздоров ительная, прикладн ориентир

	ованная,	
	соревнов	
	ательно-	
	достиже	
	нческая).	
2	Bce	
	российск	
	ий	
	физкульт	
	урно-	
	спортивн	
	ый	
	комплекс	
	"Готов к	
	труду и	
	обороне"	
	как	
	основа	
	прикладн	
	0-	
	ориентир	
	ованной	
	физическ	
	ой	
	культуры	
	, история	
	И	
	развитие	
	комплекс	
	а "Готов	
	к труду и	
	обороне"	
	в Союзе	
	Советски	
	X	
	социалис	
	тических	
	республи	
	к (далее -	
	СССР) и	
	Российск	
	ой Фажанах	
	Федерац	
	ИИ.	
	Характер	
	истика	
	структур	
	ной	
	организа	
	Пии	
	комплекс	
	а "Готов	

	к труду и	
	обороне"	
	В	
	современ	
	ном	
	обществе	
	,	
	норматив	
	ные	
	требован	
	ия пятой	
	ступени	
	для	
	учащихс	
	я 16 - 17	
	лет.	
3	Лë	
	гкая	
	атлетика	
	Физичес	
	кая	
	культура	
	как	
	средство	
	укреплен	
	ия	
	здоровья	
	человека.	
	Здоровье	
	как	
	базовая	
	ценность	
	человека	
	И	
	общества	
	оощеетва	
	Характер	
	истика	
	основны	
	X	
	компоне	
	НТОВ	
	здоровья,	
	их связь	
	c	
	занятиям	
	И	
	физическ	
	ой	
	культуро	
	й. Общие	
	İ	

представ ления об истории и развитии популярн ых систем оздорови тельной физическ ой культуры , их целевая ориентац ия и предмети ое есодержан ие. Фи зкультур но- оздорови тельные меропри ятия в условиях активног о отдыха и досуга. Общее представ ление о видах и формах деятельности в структур ной организа иии образа жизни современ ного человская (професе иомальма я,			
лепия об истории и развитии популярн мх систем оздорови тельной физическ ой культуры , их иелевая ориентац ия и предметн ое содержан ис. 4 Фи зкультур но- оздорови тельныме меропри ятия в условиях активног о отдыха и досуга. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур пой организа ции образа жизни современ ного человска (професс потальна я,		представ	
и и развитии популяри ых систем оздорови тельной физичесе ой культуры , их целевая ориситац ия и предметн ое содержан ие. 4 Фи зкультур по- оздорови тельные меропри ятия в условиях активног о отдыха и досуга. Общее представ дение о видах и формах деятельно ости в структур ной ортаниза ции образа жизни современ ного человека (професс пональна я,		ления об	
и развитии полудари ых систем оздорови тельной физическ ой культуры , их педсевая орментац ия и предметн ое содержан ие. 4 Фи зкультур по- оздорови тельные меропри ятия в условиях активног о отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа ции образа жизни современ ного человска (професс и и планыя я,			
развитии популяря ых систем оздорови тельной физическ ой культуры , их целевая ориситац ия и предметн ое содержац ис. 4 Фи зкультур по- оздорови тельные меропри ятия в условиях активног о отдыха и досуга. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа пии образа жизни современ пого человека (професс иопальна я,			
популярн ых систем оздорови тельной физическ ой культуры , их целевая ориситац ия и предметн ое солержац ие. 4 Фн зкультур но- оздорови тельные меропри ятия в условиях активног о отдыха и досуга. Общее представ денне о видах и формах деятельн ости в структур ной организа ции образа жизни современ пого человека (професе нональна я,			
ых систем оздорови тельной физическ ой физическ ой культуры , их целевая ориентац ия и предметн ое солержащ ие. 4 Фи зкультур но- оздорови тельные меропри ятия в условиях активиот о отдыха и досута. Общее представ ление о видах и формах деятельно ости в структур ной организа ции образа жизни современ пото человска (професс пональна я,			
систем оздорови тельпой физическ ой культуры , их пелевая ориентац ия и предметн ое содержан ие. 4 Фи зкультур но- оздорови тельные меропри ятия в условиях активног о отдыха и досуга. Общее представ лепие о видах и формах деятельн ости в структур ной организа пии образа жизни современ ного человека (професс ионалыпа я,			
оздорови тельной физическ ой культуры , их пелевая ориентац ия и предметн ое содержан ие. 4 Фи зкультур но- оздорови тельные меропри ятия в условиях активног о отдыха и досуга. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа пии образа жизни современ ного человека (професс иональна я,			
тельной физическ ой культуры , их целевая ориентац ия и предметн ое содержан ие. 4 Фи экультур но- оздорови тельные меропри ятиз в условиях активног о отдыха и досута. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа щии образа жизни современ ного человска (професс пональна я,			
физическ ой культуры , их целевая ориентац ия и предметн ое е содержан ие. 4 Фи зкультур но- оздорови тельные меропри ятия в условиях активног о отдыха и досута. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа ции образа жизии современ ного человека (професс иопальпа я,			
ой культуры , их целевая ориентац ия и предметн ое содержан ие. 4 Фи зкультур по- оздорови тельные меропри ятия в условиях активног о отдыха и досута. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа ции образа жизни современ ного человека (професс иональна я,			
культуры , их целевая ориентац ия и предметн ое содержан ие. 4 Фи зкультур но- оздорови тельные меропри ятия в условиях активног о отдыха и досута. Общее представ ление о видах и формах деятельн оети в структур ной организа щии образа жизни современ ного человека (професс иональна я,		физическ	
, их целевая ориентац ия и предметн ое есодержан ие. 4 Фи зкультур но- оздорови тельные меропри ятия в условиях активног о отдыха и досуга. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа прии образа жизни современ ного человека (професс иопалыва я,			
целевая ориентац ия и предметн ое содержан ие. 4 Фи зкультур но- оздорови тельные меропри ятия в условиях активног о отдыха и досуга. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа ции образа жизни современ пого человека (професс иональна я,			
ориентац ия и предметн ое солержан ие. 4 Фи зкультур но- оздорови тельные меропри ятия в условиях активног о отдыха и досуга. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа щии образа жизни современ ного человека (професс иональна я,			
ия и предметн ое содержан ие. 4 Фи зкультур но-оздорови тельные меропри ятия в условиях активног о отдыха и досута. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа ции образа жизни современ ного человека (професс иональна я,			
предмети ое содержан ис. 4 Фи зкультур но-оздорови тельные меропри ятия в условиях активног о отдыха и досуга. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа ции образа жизни современ ного человска (професс иональна я,			
ое содержан ие. 4 Фи зкультур но- оздорови тельные меропри ятия в условиях активног о отдыха и досуга. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа щии образа жизни современ ного человека (професс иональна я,			
содержан ие. Фи зкультур но- оздорови тельные меропри ятия в условиях активног о отдыха и досуга. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа щии образа жизни современ ного человска (професс иональна я,			
ие. Фи зкультур но- оздорови тельные меропри ятия в условиях активног о отдыха и досуга. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа щии образа жизни современ ного человека (професс иональна я,		oe	
4 Фи зкультур но- оздорови тельные меропри ятия в условиях активног о отдыха и досуга. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа щии образа жизни современ ного человека (професс иональна я,		содержан	
зкультур но- оздорови тельные меропри ятия в условиях активног о отдыха и досуга. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа ции образа жизни современ ного человека (професс иональна я,			
но- оздорови тельные меропри ятия в условиях активног о отдыха и досуга. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа ции образа жизни современ ного человека (професс иональна я,	4	Фи	
но- оздорови тельные меропри ятия в условиях активног о отдыха и досуга. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа ции образа жизни современ ного человека (професс иональна я,		зкультур	
тельные меропри ятия в условиях активног о отдыха и досуга. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа ции образа жизни современ ного человека (професс иональна я,			
тельные меропри ятия в условиях активног о отдыха и досуга. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа ции образа жизни современ ного человека (професс иональна я,		оздорови	
меропри ятия в условиях активног о отдыха и досуга. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа ции образа жизни современ ного человека (професс иональна я,			
ятия в условиях активног о отдыха и досуга. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа ции образа жизни современ ного человека (професс иональна я,			
условиях активног о отдыха и досуга. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа ции образа жизни современ ного человека (професс иональна я,			
активног о отдыха и досуга. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа ции образа жизни современ ного человека (професс иональна я,			
о отдыха и досуга. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа щии образа жизни современ ного человека (професс иональна я,			
и досуга. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа ции образа жизни современ ного человека (професс иональна я,			
Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа ции образа жизни современ ного человека (професс иональна я,			
представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа ции образа жизни современ ного человека (професс иональна я,			
ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа ции образа жизни современ ного человека (професс иональна я,			
видах и формах деятельн ости в структур ной организа ции образа жизни современ ного человека (професс иональна я,			
формах деятельн ости в структур ной организа ции образа жизни современ ного человека (професс иональна я,			
деятельн ости в структур ной организа ции образа жизни современ ного человека (професс иональна я,			
ости в структур ной организа ции образа жизни современ ного человека (професс иональна я,			
структур ной организа ции образа жизни современ ного человека (професс иональна я,			
ной организа ции образа жизни современ ного человека (професс иональна я,			
организа ции образа жизни современ ного человека (професс иональна я,			
ции образа жизни современ ного человека (професс иональна я,			
образа жизни современ ного человека (професс иональна я,			
жизни современ ного человека (професс иональна я,			
современ ного человека (професс иональна я,			
ного человека (професс иональна я,			
человека (професс иональна я,			
(професс иональна я,			
я,			
я,			
бытовая			
		бытовая	

	И	
	досугова	
	я).	
	Основны	
	е типы и	
	виды	
	активног	
	о отдыха,	
	ИХ	
	целевое	
	предназн	
	ачение и	
	содержат	
	ельное	
	наполнен	
5	ие. Vo	
3	Ко	
	ндицион	
	ная	
	трениров	
	ка как	
	системна	
	Я	
	организа	
	ция	
	комплекс	
	ных и	
	целевых	
	занятий	
	оздорови	
	тельной	
	физическ	
	ой	
	культуро	
	й,	
	особенно	
	сти	
	планиров	
	ания	
	физическ	
	ИХ	
	нагрузок	
	И	
	содержат	
	ельного	
	наполнен	
	ия.	
6	Me	
	дицинск	
	ий	
	осмотр	
	учащихс	10

я как необходи мое условие ДЛЯ организа ции самостоя тельных занятий оздорови тельной физическ ой культуро й. Контрол текущего состояни организм a c помощь ю пробы Руфье, характер истика способов примене ния и критерие оцениван ия. Операти вный контроль В системе самостоя тельных занятий кондици онной трениров кой, цель и задачи контроля способы организа

пии и проведен ия измерите льных процедур
ия измерите льных процедур
ия измерите льных процедур
льных процедур
льных процедур
процедур . 7 Подтягива ние на низкой (девушки) на высокой (коноши) переклади не. Подниман ие опускание туловища за 30 секунд. Развитие вынослив ости бег 10 минут. 8 Фи зкультур но- оздорови тельная деятельн ость. Упражне
ТОДТЯГИВА НИЕ НА НИЗКОЙ (ДЕВУПКИ) НА ВЫСОКОЙ (КОНОШИ) ПЕРЕКЛАДИ НЕ. ПОДНИМАН ИЕ ОПУСКАНИЕ ТУЛОВИЩА За 30 СЕКУНД. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВ ОСТИ БЕТ 10 МИНУТ. В Фи ЗКУЛЬТУР НО- ОЗДОРОВИ ТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬН ОСТЬ. УПРАЖНЕ
ние на низкой (девушки) на высокой (коноши) переклади не. Подниман ие опускание туловища за 30 секунд. Развитие вынослив ости бег 10 минут. 8 Фи зкультур но- оздорови тельная деятельн ость. Упражне
ние на низкой (девушки) на высокой (коноши) переклади не. Подниман ие опускание туловища за 30 секунд. Развитие вынослив ости бег 10 минут. 8 Фи зкультур но- оздорови тельная деятельн ость. Упражне
низкой (девушки) на высокой (юноши) переклади не. Подниман ие опускание туловища за 30 секунд. Развитие вынослив ости бег 10 минут. 8 Фи зкультур но- оздорови тельная деятельн ость. Упражне
(девушки) на высокой (юноши) переклади не. Подниман ие опускание туловища за 30 секунд. Развитие вынослив ости бет 10 минут. 8 Фи зкультур но- оздорови тельная деятельн ость. Упражне
на высокой (юноши) переклади не. Подниман ие опускание туловища за 30 секунд. Развитие вынослив ости бег 10 минут. 8 Фи зкультур но- оздорови тельная деятельн ость. Упражне
высокой (юноши) переклади не. Подниман ие опускание туловища за 30 секунд. Развитие вынослив ости бег 10 минут. 8 Фи зкультур но- оздорови тельная деятельн ость. Упражне
(юноши) переклади не. Подниман ие опускание туловища за 30 секунд. Развитие вынослив ости бег 10 минут. 8 Фи зкультур но- оздорови тельная деятельн ость. Упражне
переклади не. Подниман ие опускание туловища за 30 секунд. Развитие вынослив ости бег 10 минут. 8 Фи зкультур но- оздорови тельная деятельн ость. Упражне
не. Подниман ие опускание туловища за 30 секунд. Развитие вынослив ости бег 10 минут. 8 Фи зкультур но- оздорови тельная деятельн ость. Упражне
Подниман ие опускание туловища за 30 секунд. Развитие вынослив ости бег 10 минут. 8 Фи зкультур но- оздорови тельная деятельн ость. Упражне
ие опускание туловища за 30 секунд. Развитие вынослив ости бег 10 минут. 8 Фи зкультур но- оздорови тельная деятельн ость. Упражне
опускание туловища за 30 секунд. Развитие вынослив ости бег 10 минут. 8 Фи зкультур но- оздорови тельная деятельн ость. Упражне
туловища за 30 секунд. Развитие вынослив ости бег 10 минут. 8 Фи зкультур но- оздорови тельная деятельн ость. Упражне
туловища за 30 секунд. Развитие вынослив ости бег 10 минут. 8 Фи зкультур но- оздорови тельная деятельн ость. Упражне
за 30 секунд. Развитие вынослив ости бег 10 минут. 8 Фи зкультур но- оздорови тельная деятельн ость. Упражне
секунд. Развитие вынослив ости бег 10 минут. 8 Фи зкультур но- оздорови тельная деятельн ость. Упражне
Развитие вынослив ости бег 10 минут. 8 Фи зкультур но- оздорови тельная деятельн ость. Упражне
вынослив ости бег 10 минут. 8 Фи зкультур но- оздорови тельная деятельн ость. Упражне
ости бег 10 минут. 8 Фи зкультур но- оздорови тельная деятельн ость. Упражне
10 минут. 8 Фи зкультур но- оздорови тельная деятельн ость. Упражне
8 Фи зкультур но- оздорови тельная деятельн ость. Упражне
зкультур но- оздорови тельная деятельн ость. Упражне
но- оздорови тельная деятельн ость. Упражне
оздорови тельная деятельн ость. Упражне
тельная деятельн ость. Упражне
деятельн ость. Упражне
ость. Упражне
Упражне
I HUM I
оздорови
тельной
гимнасти
ки как
средство
профила
ктики
нарушен
ИЯ
осанки и
органов
зрения,
предупре
ждения
перенапр
яжения
мышц

	опорно-	
	двигател	
	ьного	
	аппарата	
	при	
	длительн	
	ой	
	работе за	
	компьют	
	ером.	
9	Ат	
	летическ	
	ая и	
	ая и аэробная	
	гимнасти	
	ка как	
	современ	
	ные	
	оздорови	
	тельные	
	системы	
	физическ	
	ой	
	культуры	
	: цель,	
	задачи,	
	формы	
	организа	
	ции.	
	Способы	
	индивид	
	уализаци	
	И	
	содержан	
	ия и	
	физическ	
	их	
	нагрузок	
	при	
	планиров	
	ании	
	системно	
	й	
	организа	
	ции	
	занятий	
	кондици	
	онной	
	трениров	
	кой.	
1	Совершен	
0	ствование	
J	J. D. Dulline	l

	T	
	техники	
	челночног	
	о бега.	
	Бег 1000	
	метров.	
1	Tex	
1	ники	
	игровых	
	действий	
	денетвии .	
	Denotino	
	вбрасыва	
	ние мяча	
	c	
	лицевой	
	линии,	
	выполне	
	ние	
	углового	
	И	
	штрафно	
	ГО	
	ударов в	
	изменяю	
	щихся	
	игровых	
	ситуация	
	х.	
	Закрепле	
	ние	
	правил	
	игры в	
	условиях	
	игровой	
	И	
	учебной	
	деятельн	
	ости.	
1	Развитие	
2	скоростн	
	ых	
	способнос	
	тей.	
	Совершен	
	ствование	
	передачи	
	эстафетно й	
1	палочки.	
1	Оздорови	
3	тельные	
	системы	
	физическо	

	1	
	ГО	
	воспитани	
	я.	
1	Индивиду	
4	ально-	
	ориентиро	
	ванные	
	здоровьес	
	берегающ	
	ие	
	технологи	
	и:комплек	
	сы	
	упражнен	
	ий	
	адаптивно	
	й	
	физическо	
	физическо Й	
	культуры;	
	оздоровит	
	ельные	
	ходьба и	
	бег.	
1	Подготов	
5	ка к	
	соревнова	
	тельной	
	деятельно	
	сти и	
	выполнен	
	ию видов	
	испытани	
	й (тестов)	
	И	
	норматив	
	ов,	
	предусмот	
	ренных	
	всероссий	
	ским	
	физкульту	
	рно-	
	спортивн	
	ым	
	комплекс	
	ом "готов	
	к труду и	
	обороне"	
	(гто); в	
	беге на	
	короткие,	
Ь	,	I

	средние и	
	длинные	
	дистанции	
	; прыжках	
	в длину и	
	высоту с	
	разбега;	
	техническ	
	ой и	
	тактическ	
	ой	
	подготовк	
	ИВ	
	националь	
	ных видах	
	спорта.	
1	Баскетбо	
6	л. Личная	
	гигиена.	
	Банные	
	процедур	
	ы.	
	Рациональ	
	ное	
	питание.	
	Режим	
	труда и	
	отдыха.	
	История	
	баскетбол	
	a.	
1	Правила	
7	предупре	
'	ждения	
	травматиз	
	ма во	
	время	
	занятий	
	подвижны	
	МИ И	
	спортивн	
	ыми	
	играми,	
	организац	
	ия мест	
	занятий,	
	подбор	
	одежды,	
	обуви и	
	инвентаря	
	•	
	•	

1	Техника	
8		
0		
	ия	
	игровых	
	действий:	
	вбрасыван	
	ие мяча с	
	лицевой	
	линии,	
	способы	
	овладения	
	МОРКМ	
	при	
	"спорном	
	мяче",	
	выполнен	
	ие	
	штрафных	
	бросков.	
	Выполнен	
	ие правил	
	3 - 8 - 24	
	секунды в	
	условиях	
	игровой	
	деятельно	
	сти.	
	Закреплен	
	ие правил	
	игры в	
	условиях	
	игровой и	
	учебной	
	деятельно	
	сти.	
1	_	
9		
	после	
	ведения.	
	Тактическ	
	ие	
	действия	
	В	
	нападении	
	<u> </u>	
2		
0	1 1	
	чная	
	игра.	
2	Ведение	
1	мяча во	
	встречных	

	колоннах	
	И	
	передачи.	
	Ловля	
	мяча	
	после	
	отскока от	
	щита.	
2	Учебная	
2	игра 4х4	
2	Выбор	
3	свободног	
	о места на	
	получение	
	мяча в	
	игре 3х3	
	на одно	
2	Кольцо.	
2 4	Подвижна	
4	я игра	
	«массовы	
	й	
	баскетбол	
	».	
2 5	Передвиж	
5	ения	
	шагом и	
	бегом	
	обводя	
	стойки,	
	бросок в	
	кольцо.	
2	Подвижна	
6	я игра	
	«пройди	
	защиту».	
2	Учебная	
7	игра,	
	тактическ	
	ие	
	действия	
	в защите,	
	нападении	
2	Tex	
$\frac{2}{8}$	ническая	
0		
	И	
	специаль	
	ная	
	физическ	
	ая	
	подготов	26

ка по избранно му виду спорта, выполне ние соревнов ательных действий В стандарт ных и вариатив ных условиях Физичес кая подготов ка к выполне нию норматив OB комплекс а "Готов к труду и обороне" использо ванием средств базовой физическ ой подготов ки, видов спорта и оздорови тельных систем физическ ой культуры национал ьных видов спорта, культурн этническ

		T
	их игр.	
2 9		
9	Гимнасти	
	ка.	
	История	
	становлен	
	ия	
	гимнастик	
	И.	
	Основная	
	гимнастик	
	a.	
	Спортивн	
	ая	
	гимнастик	
	a.	
	Аэробика.	
	Художест	
	венная	
	гимнастик	
	a.	
	Ритмичес	
	кая	
	гимнастик	
	a.	
	Физкульт	
	минутки,	
	их	
	значение	
	для	
	профилак	
	тики	
	утомлени	
	ЯВ	
	условиях	
	учебной и	
	трудовой	
	деятельно	
	сти.	
3	Ритмичес	
$\begin{vmatrix} 3 \\ 0 \end{vmatrix}$	кая	
U	кая гимнастик	
	а:	
	индивиду	
	ально	
	подобран	
	ные	
	композиц	
	ии из	
	упражнен	
	ий,	
	выполняе	

	ı	
	мых с	
	разной	
	амплитуд	
	ой,	
	траектори	
	ей,	
	ритмом,	
	темпом,	
	пространс	
	твенной	
	точность	
	ю.	
2		
3	Развитие	
1	гибкости.	
	Изучение	
	акробатич	
	еских	
	упражнен	
	упражнен ий.	
	Строевая	
	подготовк	
	a.	
3	Развитие	
2	координа	
	ции	
	движения.	
	Сгибание	
	И	
	разгибани	
	е рук в	
	упоре	
	лежа.	
3	Акробати	
3	ческие	
	соединени	
	я.	
	Акробати	
	ческая	
	комбинац	
	ия.	
3	Строевые	
4	упражнен	
	ия.	
	Подниман	
	ие и	
	опускание	
	туловища.	
	Длинные	
	кувырки	
	через	
	препятств	
	ия.	

	1	
3 5	Акробати	
5	ческое	
	соединени	
	е из 5-7	
	элементов	
	Элементы	
1	художеств	
	енной	
	гимнастик	
	и (с	
	гимнастич	
	еским	
	обручем,	
	co	
	скакалкой	
)	
3	Лазание	
6	по канату	
	в 2-3	
	приема.	
	Круговая	
	тренировк	
	a (5 – 6	
	станций).	
3	Подъем	
7	переворот	
/	ом, вис.	
	Стойка на	
	руках,	
	стойка на	
	голове.	
	Прыжки	
	через	
	короткую	
	И	
	длинную	
	скакалку.	
3	Индивиду	
8	ально-	
	ориентиро	
	ванные	
	здоровьес	
	берегающ	
	ие	
	технологи	
	и:	
	гимнастик	
	а при	
	умственно	
	й и	
	физическо	
	физическо	

	й	
	деятельно	
	сти.	
3	Подготов	
9	ка к	
	соревнова	
	тельной	
	деятельно	
	сти и	
	выполнен	
	ию видов	
	испытани	
	й (тестов)	
	и	
	норматив	
	OB,	
	предусмот	
	ренных	
	Всероссий	
	ским	
	физкульту	
	рно-	
	спортивн	
	ым	
	комплекс	
	ом "Готов	
	к труду и	
	обороне"	
	(ΓΤΟ).	
	Совершен	
	ствование	
	техники	
	упражнен	
	ий в	
	индивиду	
	ально	
	подобран	
	ных	
	акробатич	
	еских и	
	гимнастич	
	еских	
	комбинац	
	иях (на	
	спортивн	
	ых	
	снарядах).	
4	Лыжная	
0	подготов	
	ка.	
	Физкульт	
	урно-	

оздоровит ельная деятельно сть (с учетом медицинс ких показаний , уровня физическо ГО развития, физическо й подготовл енности и климатиче ских условий региона). Особенно сти соревнова тельной деятельно сти в массовых видах спорта; индивиду альная подготовк аи требовани Я безопасно сти. Правила предупре ждения травматиз ма во время занятий лыжной подготовк ой, организац ия мест занятий, подбор одежды,

	обуви и	
	инвентаря	
	•	
4	Попереме	
1	нный	
	двухшажн	
	ый ход	
	(отработк	
	а на	
	кругу)	
4	Сочетание	
2	ходов,	
	спуски со	
	склонов.	
	Вкатыван	
	ие 5 км.	
4	Темповая	
3		
3	тренировк	
	а 2 км.	
	Одноврем	
	енный	
	одношажн	
	ый.	
4	Одноврем	
4	енный	
	одношажн	
	ый ход.	
4	Сочетание	
5	ходов,	
	спуски со	
	склонов.	
	Подъем в	
	гору,	
	спуск,	
	торможен	
	ие	
	«плугом».	
4	Прохожде	
6	ние	
	дистанции	
	3 км.	
4	Преодоле	
7	ние	
'	уступа и	
	выступа и	
	(зачёт). Игры на	
	Игры на	
1	улице.	
4	Прохожде	
8	ние	
	дистанции	
	на	

	1	
	скорость	
	3х50 м,	
	игры.	
4	Эстафеты	
9	на лыжах.	
	Одноврем	
	енный	
	двухшажн	
	ый ход.	
5	Подготов	
0	как	
	соревнова	
	тельной	
	деятельно	
	сти и	
	выполнен	
	ию видов	
	испытани	
	й (тестов)	
	И	
	норматив	
	ов,	
	предусмот	
	ренных	
	всероссий	
	СКИМ	
	физкульту	
	рно-	
	спортивн	
	ЫМ	
	комплекс	
	ом "готов	
	к труду и	
	обороне"	
	(гто);	
	передвиж	
	ениях на	
	лыжах;	
	техническ	
	ой и	
	тактическ	
	ой	
	подготовк	
	ИВ	
	националь	
	ных видах	
	спорта.	
5	Волейбол	
1	предупре	
	ждения	
	травматиз	
		24

	,
	ма во
	время
	занятий
	подвижны
	ми и
	спортивн
	ЫМИ
	играми,
	организац
	ия мест
	занятий,
	подбор
	одежды,
	обуви и
	инвентаря
	тивентаря
	История
	волейбола
	Боленоона
	Основные
	правила
	игры в
	волейбол.
	Основные
	приёмы
_	игры.
5	Tex
2	ника
	выполне
	РИН
1	
	игровых
	игровых действий
	действий :
	действий : "постано
	действий : "постано вка
	действий : "постано вка блока",
	действий : "постано вка блока", атакующ
	действий : "постано вка блока", атакующ ий удар
	действий : "постано вка блока", атакующ ий удар (с места
	действий : "постано вка блока", атакующ ий удар
	действий : "постано вка блока", атакующ ий удар (с места и в движени
	действий : "постано вка блока", атакующ ий удар (с места и в движени и).
	действий : "постано вка блока", атакующ ий удар (с места и в движени
	действий : "постано вка блока", атакующ ий удар (с места и в движени и). Тактичес кие
	действий : "постано вка блока", атакующ ий удар (с места и в движени и). Тактичес
	действий : "постано вка блока", атакующ ий удар (с места и в движени и). Тактичес кие
	действий : "постано вка блока", атакующ ий удар (с места и в движени и). Тактичес кие действия
	действий : "постано вка блока", атакующ ий удар (с места и в движени и). Тактичес кие действия в защите
	действий : "постано вка блока", атакующ ий удар (с места и в движени и). Тактичес кие действия в защите и нападени и.
	действий : "постано вка блока", атакующ ий удар (с места и в движени и). Тактичес кие действия в защите и
	действий : "постано вка блока", атакующ ий удар (с места и в движени и). Тактичес кие действия в защите и нападени и.
	действий : "постано вка блока", атакующ ий удар (с места и в движени и). Тактичес кие действия в защите и нападени и. Закрепле

	1	
	игры в	
	условиях	
	игровой	
	И	
	учебной	
	деятельн	
	ости.	
5	Передачи	
3	назад за	
	голову.	
	Нападаю	
	щий удар.	
5	Верхняя	
4	прямая	
	подача.	
	Приём	
<u>_</u>	подачи.	
5	Тактическ	
5	ие	
	действия	
	во время	
	игры.	
	Учебная	
	игра с	
	заданиями	
5	Подача	
6	мяча.	
	Передачи в зонах 6-	
	3-4,6-3-2,	
	и далее	
	через сетку.	
	Повторен	
	ие:	
	верхняя и	
	нижняя	
	передачи	
	мяча во	
	встречных	
	колоннах.	
5	Работа в	
7	парах у	
	стены в	
	четверках	
	через	
	сетку в	
	тройках.	
5	Подача	
8	мяча.	
	Прием	
		26

	мяча	
	снизу.	
	Сочетание	
	первой и	
	второй	
	передачи	
	мяча.	
5	Взаимоде	
9	йствие	
	игроков в	
	зонах	
	после	
	подачи.	
6	Учебная	
0	игра.	
	Оценка	
	техники	
	выполнен	
	ИЯ	
	изученны	
	X	
	приемов.	
6	Подготов	
1	ка к	
1		
	соревнова тельной	
	деятельно	
	сти и	
	выполнен	
	ию видов	
	испытани	
	й (тестов)	
	И	
	норматив	
	OB,	
	предусмот	
	ренных	
	всероссий	
	ским	
	физкульту	
	рно-	
	спортивн	
	ЫМ	
	комплекс	
	ом "готов	
	к труду и	
	обороне"	
	(гто);	
	совершен	
	ствование	
	техническ	
	ИХ	

	приемов и	
	командно-	
	тактическ	
	их	
	действий	
	В	
	спортивн	
	ых играх	
	(баскетбо	
	ле,	
	волейболе	
	, футболе,	
	мини-	
	футболе);	
	техническ	
	ой и	
	тактическ	
	ой	
	подготовк	
	ИВ	
	националь	
	ных видах	
	спорта.	
6	Плавание	1
2	. Техника	
	безопасно	
	сти на	
	уроках	
	плавания.	
	Погружен	
	ие по	
	трапу	
	бассейна,	
	спад вниз	
	ногами,	
	соскок	
	вниз	
	ногами с	
	бортика.	
	Вход в	
	воду	
	прыжком	
	ногами	
	вниз (из	
	приседа	
	или седа)	
	Корригир	
	ующие	
	упражнен	
	ия.	
6	HA.	1
3	Спортив	-
	Chopins	20

ные и прикладн ые упражне ния в плавании : брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.
ые упражне ния в плавании : брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.
упражне ния в плавании : брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.
ния в плавании : брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.
плавании
: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.
на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.
плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.
на боку, прыжки в воду вниз ногами.
прыжки в воду вниз ногами.
в воду вниз ногами.
вниз ногами.
ногами.
6 Плавание
4 кролем.
Техника
движения
рук, ног,
дыхание в
плавании
кролем.
Корригир
ующие
упражнен
ия.
6 Эстафетн 1
5 oe
плавание.
Старт,
стартовый
прыжок.
Элементы
судейства.
Корригир
ующие
Упражнен
упражнен
ия.
ия. 6 Общеразв 1
ия. 6 Общеразв 1 6 ивающие
ия. 6 Общеразв 6 ивающие упражнен
ия. 6 Общеразв 6 ивающие упражнен ия.
ия. 6 Общеразв 6 ивающие упражнен ия. Измерени
ия. 6 Общеразв 6 ивающие упражнен ия. Измерени е частоты
ия. 6 Общеразв 6 ивающие упражнен ия. Измерени е частоты сердечны
ия. 6 Общеразв 6 ивающие упражнен ия. Измерени е частоты сердечны х
ия. 6 Общеразв 6 ивающие упражнен ия. Измерени е частоты сердечны х сокращен
ия. 6 Общеразв 1 6 ивающие упражнен ия. Измерени е частоты сердечны х сокращен ий. 1
ия. 6 Общеразв 6 ивающие упражнен ия. Измерени е частоты сердечны х сокращен ий. Графичес
ия. 6 Общеразв 1 6 ивающие упражнен ия. Измерени е частоты сердечны х сокращен ий. Графичес кая запись
ия. 6 Общеразв 6 ивающие упражнен ия. Измерени е частоты сердечны х сокращен ий. Графичес

	упражнен	
	ий.	
	Корригир	
	ующие	
	упражнен	
	ия.	
6	Прикладн	1
7	oe	
	плавание.	
	Спасение	
	утопающи	
	X	
	(подплыва	
	· ·	
	ние к	
	тонущему	
	,	
	освобожд	
	ение от	
	захвата,	
	оказание	
	первой	
	помощи,	
	транспорт	
	ировка)	
6	Формы	
8	организац	
	ии	
	занятий	
	физическо	
	й	
	культурой	
	Подготов	
	ка к	
	соревнова	
	тельной	
	деятельно	
	сти и	
	выполнен	
	ию видов испытани	
	й (тестов)	
	И	
	норматив	
	OB,	
	предусмот	
	ренных	
	Всероссий	
	ским	
	физкульту	
1		
	рно-	

	ЫМ	
	комплекс	
	ом "Готов	
	к труду и	
	обороне"	
	(ГТО) в	
	плавании.	
6	Легкая	
9	атлетика.	
	Особенно	
	сти	
	соревнова	
	тельной	
	деятельно	
	сти в	
	массовых	
	видах	
	спорта;	
	индивиду альная	
	подготовк	
	аи	
	требовани	
	Я	
	безопасно	
	сти.	
	Судейств	
7	0.	
7	Прикладн	
0	ая	
	физическа	
	Я	
	подготовк	
	a.	
7	Спортивн	
1	ые	
	единоборс	
	тва:	
	технико-	
	тактическ	
	ие	
	действия	
	самообор	
	оны;	
	приемы	
	страховки	
	И	
	самострах	
	овки.	
7	Страховка	
2	. Полосы	

	препятств	
	ий.	
7	Кросс по	
3	пересечен	
	ной	
	местност	
	ис	
	элемента	
	ми	
	спортивн	
	020	
	ориентир	
	ораентар ования.	
7		
4	Передвиж	
4	ение	
	различны	
	МИ	
	способам	
	и с грузом	
	на плечах	
	ПО	
	возвышаю	
	щейся над	
	землей	
	опоре.	
7	Подготов	
5	ка к	
	соревнова	
	тельной	
	деятельно	
	сти и	
	выполнен	
	ию видов	
	испытани	
	й (тестов)	
	и (166162)	
	норматив	
	ов,	
	предусмот	
	ренных	
	всероссий	
	ским	
	физкульту	
	рно-	
	спортивн	
	ЫМ	
	комплекс	
	ом "готов	
	к труду и	
	обороне"	
	(гто); в	
	беге на	

короткие,	
средние и	
длинные	
дистанции	
; прыжках	
в длину и	
высоту с	
разбега;	
техническ	
ой и	
тактическ	
ой	
подготовк	
ИВ	
националь	
ных видах	
спорта.	

11 класс

№	Тема урока	Кол-во часов (обяза-тельн
п/		
П		
1	Здоро	
	вый образ	
	жизни	
	современно	
	ГО	
	человека.	
	Роль и	
	значение	
	адаптации	
	организма	
	В	
	организаци	
	ии	
	планирован	
	ии	
	мероприят	
	ий	
	здорового	
	образа	
	жизни,	
	характерис	
	тика	
	основных	
	этапов	
	адаптации.	
	Основные	
	компонент	
	Ы	

	здорового	
	образа	
	жизни и их	
	влияние на	
	здоровье	
	современно	
	го	
	человека.	
	Раци	
	ональная	
	организаци	
	я труда как	
	фактор	
	сохранения	
	И	
	укрепления	
	здоровья.	
	Оптимизац	
	ия	
	работоспос	
	обности в	
	режиме	
	трудовой	
	деятельнос	
	ти.	
	Влияние	
	занятий	
	физической	
	культурой	
	на	
	профилакт	
	ику и	
	искоренени	
	е вредных	
	привычек.	
	Личная	
	гигиена,	
	закаливани	
	е	
	организма	
	и банные	
	процедуры	
	как	
	как	
	Ы эло р ового	
	здорового образа	
	образа	
	жизни.	
2	П	
2	Поня	
	тие	
	"профессио	

	нально-	
	ориентиров	
	анная	
	физическая	
	культура",	
	цель и	
	задачи,	
	содержател	
	ьное	
	наполнение	
	Оздоровите	
	льная	
	физическая	
	культура в	
	режиме	
	учебной и	
	профессио	
	нальной	
	деятельнос	
	ти.	
	Определен	
	ие	
	индивидуа	
	льного	
	расхода	
	энергии в	
	процессе	
	занятий	
	оздоровите	
	льной	
	физической	
	культурой.	
3	Лёгк	
	ая	
	атлетика.	
	Профилакт	
	ика	
	травматизм	
	а и	
	оказание	
	перовой	
	помощи во	
	время	
	время занятий	
	занятии физической	
	физической	
	культурой. Принина	
	Причины	
	возникнове	
	ния травм и	
	способы их	
	предупреж	

	дения,	
	правила	
	профилакт	
	ики травм	
	во время	
	самостояте	
	льных	
	занятий	
	оздоровите	
	льной	
	физической	
	культурой.	
	Спос	
	обы и	
	приемы	
	оказания	
	первой	
	помощи	
	при	
	ушибах	
	разных	
	разных частей тела	
	И	
	сотрясении	
	мозга,	
	переломах,	
	вывихах и	
	ранениях,	
	обморожен	
	ии,	
	солнечном	
	и тепловом	
	ударах.	
4	Беговые	
	упражнения.	
	Эстафетный	
	бег. Бег	
	1000 метров.	
5	Взаи	
	мосвязь	
	состояния	
	здоровья с	
	продолжит	
	ельностью	
	ингиж	
	человека.	
	Роль и	
	значение	
	занятий	
	физической	
	культурой	
	В	

	укреплении	
	И	
	сохранении	
	здоровья в	
	разных	
	возрастных	
	периодах.	
6	Спец	
	иализирова	
	нные	
	комплексы	
	упражнени	
	ўпражнени й на	
	развитие	
	координац	
	ии	
	(разрабаты	
	ваются на	
	основе	
	учебного	
	материала	
	модулей	
	"Гимнастик	
	а" и	
	"Спортивн	
	ые игры").	
7	Бег 3000	
	метров.	
	(юноши),	
	бег 2000м (
	девушки).	
8	Прикладная	
	физическая	
	подготовка.	
	Приемы	
	защиты и	
	самооборон	
	ы из	
	атлетически	
	X	
	единоборств	
	. Страховка.	
	Полосы	
	препятствий	
9	Совр	
	еменные	
	оздоровите	
	льные	
	методы и	
1		1
	процедуры в режиме	

здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановл ения после психическо го и физическог напряжени я, характерис тика основных методов, приемов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсон аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательна Я гимнастика A.H. Стрельнико вой, синхрогим настика по методу "Ключ"), Объе ктивные и субъективн ые признаки утомления. Средства восстановл ения после физических нагрузок и соревноват ельной деятельнос

ти: правила организации и и проведения досповные приемы 10 Бег с максималь пой скоростью в режиме повторно- интервальн ого метода. Бет по пересеченной местности (кроссовый бет). Гладкий бет с равномерной скоростью в разных зонах интелеицию сти. Повторный бет с препятетви ями в максималь пом темпе. Равномерный бег с финальным ускорением (па разных ускорением (па разных ускорением (па разных дитанции) . Равномерный бет с финальным ускорением (па разных дистанции) . Равномерный бет с финальным ускорением (па разных дистанции) . Равномерный бет с допольнител цымм отягощение м в режиме "до отказа".			
и и проведения досновные приемы приемы приемы приемы приемы пой бет с максималь, ной скоростыю в режиме повторно-интервальн ото метода. Бет по пересечени ой местности (кроссовый бет). Гладкий бет с равномерно й скоростыю в разных зонах интенсивно сти. Повторный бет с препятстви ями в максималь пом темпе. Равномерный повторный бет с препятстви ями в максималь пом темпе. Равномерный повторный бет с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерн ый повторный бет с дополнительным уткорением (на разные дистанции). Равномерн ый бет с дополнительным отятоптение м в режиме "дю отказа".		ти: правила	
проведения , основные приемы 10 Бет с максималь ной скоростыю в режиме повторно- интервальн ого метода. Бет по пересеченн ой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерно й скоростью в разных зопах интенсивно сти. Новторный бет с претитетви ями в максималь ном темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) . Равномерн ый бет с дополнител вызым отягоциение м в режиме "До отказа".		организаци	
приемы Бет с максималь ной вет с максималь ной вет с максималь ной вет с вет по персеченн ой местности (кроссовый бег с равномерно й скоростью в разных зонах интенсивно сти Повторный бег с препятетви ями в максималь повторный бег с препятетви ями в максималь повторный бег с финальным ускореннем (на разные днетащии) . Равномерн ый бег с дополнител ыным отягописние в режиме "дю отказа".		ии	
приемы Бег е Максималь ной скоростью в режиме повторно- интервальн ого метода. Бег по пересеченн ой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерно й скоростью в разных зонах интенсивно сти. Повторный бег с препятстви ями в максималь ном темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускорешем (па разные дистанции) . Равномерн ый бег с дополнител ыным отягощение м в режиме « до отказа".		проведения	
пой максималь пой скоростью в режиме повторно- интервальн ото метода. Бет по пересеченн ой местности (кроссовый бег). Гладкий бет с равномерно й скоростью в разных зонах интенсивно сти. Повторный бег с препятетви ями в максималь пом темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разыве дистапшии). Равномерный бег с дополнительным ускорением (на разыве дистапшии). Равномерный бег с дополнительным отягошением в режиме "до отказа".		, основные	
максималь ной скоростью в режиме повторно- интервальн ого метода. Бет по пересеченн ой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерно й скоростью в разных зонах интенсивно сти. Повторный бет с препятетви ями в максималь ном темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) . Равномерн ый бет с дополнительным отятощение м в режиме "до отказа".		приемы	
ной скоростью в режиме повторно- интервальн ото метода. Бег по пересеченн ой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерно й скоростью в разных зонах интенсивно сти. Повторный бег с предятетви ями в максималь ном темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускорещем (на разные дистанции) . Равномерн ый бег с дополительным отятощение м в режиме "до отказа".	10	Бег с	
скоростью в режиме повторно- интервалы ого метода. Бег по пересеченн ой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерно й скоростью в разных зонах интепсивно ети. Повторный бег с пренятетви ями в максималь пом темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускорепием (на разные дистапции) . Равномерн ый бег с дополительным отягопение м в режиме "до отказа".		максималь	
в режиме повторпо- интервальн ого мстода. Бег по пересеченн ой местности (кроесовый бег). Гладкий бег с равномерно й скоростью в разных зопах интенсивно сти. Повторный бег с препятстви ями в максималь ном темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускореннем (па разные дистанции) . Равномерн ый бег с дополнительным отягошение м в режиме "до отказа".		ной	
в режиме повторпо- интервальн ого мстода. Бег по пересеченн ой местности (кроесовый бег). Гладкий бег с равномерно й скоростью в разных зопах интенсивно сти. Повторный бег с препятстви ями в максималь ном темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускореннем (па разные дистанции) . Равномерн ый бег с дополнительным отягошение м в режиме "до отказа".		скоростью	
повторно- интервальн ого метода. Бег по пересеченн ой местности (кроссовый беег), Гладкий беег с равномерно й скоростью в разных зонах интевсивно сти. Повторный бее с препятстви ями в максималь ном темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) . Равномерн ый бег с дополнител ыным отягощение м в режиме "до отказа".			
интервальн ого метода. Бег по пересеченн ой местпости (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерно й скоростью в разных зонах интенсивно сти. Повторный бег с препятстви ями в максималь ном темпе. Равпомерпый бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощение м в режиме "до отказа".			
ого метода. Бет по пересеченн ой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерно й скоростью в разных зопах интенсивно сти. Повторный бег с препятстви ями в максималь пом темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) . Равномерн ый бег с дополнител ыным отягошение м в режиме "до отказа".			
пересеченн ой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерно й скоростью в разных зонах интенсивно сти. Повторный бег с препятстви ями в максималь ном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). - Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) Равномерный бег с дополнительным отягощение м в режиме "до отказа".			
ой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерно й скоростью в разных зонах интенсивно сти. Повторный бег с препятстви ями в максималь ном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). - Равномерный бег с дополнительным отягощение м в режиме "до отказа".		Бег по	
ой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерно й скоростью в разных зонах интенсивно сти. Повторный бег с препятстви ями в максималь ном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). - Равномерный бег с дополнительным отягощение м в режиме "до отказа".		пересеченн	
(кроссовый бег). Гладкий бег с равномерно й скоростью в разных зопах интенсивно сти. Повторный бег с препятетви ями в максималь ном темпе. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) . Равномерный бег с дополнительным ускорением (на разные дистанции) . Равномерный бег с дополнительным ускорением (на разные дистанции) . Равномерный бег с дополнительным ускорением и в режиме "до отказа".			
бег). Гладкий бег с равномерно й скоростью в разных зонах интенсивно сти. Повторный бег с препятстви ями в максималь ном темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) . Равномерн ый бег с дополнительным отягощение м в режиме "до отказа".		местности	
Гладкий бег с равномерно й скоростью в разных зонах интенсивно сти. Повторный бег с препятстви ями в максималь ном темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) . Равномерн ый бег с дополнител ыным отягощение м в режиме "до отказа".		(кроссовый	
бег с равномерно й скоростью в разных зонах интенсивно сти. Повторный бег с препятстви ями в максималь ном темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции)		бег).	
равномерно й скоростью в разных зонах интенсивно сти. Повторный бег с препятстви ями в максималь ном темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) . Равномерн ый бег с дополнител ыным отягощение м в режиме "до отказа".		Гладкий	
й скоростью в разных зонах интенсивно сти. Повторный бег с препятстви ями в максималь ном темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускорением (па разные дистанции)		бег с	
скоростью в разных зонах интенсивно сти. Повторный бег с препятстви ями в максималь ном темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции)		равномерно	
в разных зонах интенсивно сти. Повторный бег с препятстви ями в максималь ном темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции)		й	
зонах интенсивно сти. Повторный бег с препятстви ями в максималь ном темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) . Равномерн ый бег с дополнител ьным отягощение м в режиме "до отказа".		скоростью	
интенсивно сти. Повторный бег с препятстви ями в максималь ном темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) . Равномерн ый бег с дополнител ьным отягощение м в режиме "до отказа".		в разных	
сти. Повторный бег с препятстви ями в максималь ном темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) . Равномерн ый бег с дополнител ьным отягощение м в режиме "до отказа".		зонах	
Повторный бег с препятстви ями в максималь ном темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции)		интенсивно	
бег с препятстви ями в максималь ном темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) . Равномерн ый бег с дополнител ьным отягощение м в режиме "до отказа".			
препятстви ями в максималь ном темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) . Равномерн ый бег с дополнител ьным отягощение м в режиме "до отказа".			
ями в максималь ном темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) . Равномерн ый бег с дополнител ьным отягощение м в режиме "до отказа".		бег с	
максималь ном темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) . Равномерн ый бег с дополнител ьным отягощение м в режиме "до отказа".		препятстви	
ном темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) . Равномерн ый бег с дополнител ьным отягощение м в режиме "до отказа".		ями в	
Равномерн ый повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) . Равномерн ый бег с дополнител ьным отягощение м в режиме "до отказа".		максималь	
ый повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) . Равномерн ый бег с дополнител ьным отягощение м в режиме "до отказа".			
повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) . Равномерн ый бег с дополнител ьным отягощение м в режиме "до отказа".		Равномерн	
бег с финальным ускорением (на разные дистанции) . Равномерн ый бег с дополнител ьным отягощение м в режиме "до отказа".			
финальным ускорением (на разные дистанции) . Равномерн ый бег с дополнител ьным отягощение м в режиме "до отказа".			
ускорением (на разные дистанции) . Равномерн ый бег с дополнител ьным отягощение м в режиме "до отказа".			
 (на разные дистанции) . Равномерн ый бег с дополнител ьным отягощение м в режиме "до отказа". 			
дистанции) . Равномерн ый бег с дополнител ьным отягощение м в режиме "до отказа".			
. Равномерн ый бег с дополнител ыным отягощение м в режиме "до отказа".			
ый бег с дополнител ьным отягощение м в режиме "до отказа".		дистанции)	
ый бег с дополнител ьным отягощение м в режиме "до отказа".			
дополнител ьным отягощение м в режиме "до отказа".		Равномерн	
ьным отягощение м в режиме "до отказа".			
отягощение м в режиме "до отказа".		дополнител	
м в режиме "до отказа".			
"до отказа".			
11 Спец			
	11	Спец	

иальные прыжковые упражнени яс дополнител ьным отягощение м. Прыжки вверх с доставание M подвешенн предметов. Прыжки в полуприсед е (на месте, c продвижен ием в разные стороны). Запрыгиван ие с последующ спрыгиван ием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки . Прыжки в высоту с продвижен ием и изменение направлени поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге поочередно . Бег с препятстви ями. Бег в горку с

	дополнител	
	ьным	
	отягощение	
	м и без	
	него.	
	Комплексы	
	упражнени	
	йс	
	набивными	
	мячами.	
	Упражнени	
	яс	
	локальным	
	отягощение	
	м на	
	мышечные	
	группы.	
	Комплексы	
	силовых	
	упражнени	
	ўпражненн й по	
	методу	
	круговой	
	тренировки	
	i peninpobini	
12	Бег на месте	
	c Ref Ha Meete	
	максимальн	
	ой	
	скоростью и	
	темпом с	
	опорой на	
	руки и без	
	опоры.	
	Максимальн	
	ый бег в	
	горку и с	
	горку и с	
	Повторный	
	бег на	
	короткие	
	дистанции с	
	максимальн	
	ой	
	скоростью	
	(по прямой,	
	на повороте	
	и со старта). Бег с	
	максимальн	
	ой	
	скоростью	

	T., ,	
	"с ходу".	
	Прыжки	
	через	
	скакалку в	
	максимальн	
	ом темпе.	
	Ускорение,	
	переходяще	
	е в	
	многоскоки,	
	И	
	многоскоки,	
	переходящи	
	е в бег с	
	ускорением.	
	Подвижные	
	И	
	спортивные	
	игры,	
12	эстафеты	
13		
	Личная	
	гигиена.	
	Банные	
	процедуры.	
	Рациональн	
	ое питание.	
	Режим труда и отдыха.	
	История	
	баскетбола.	
14		
14	тие	
	скоростных	
	способност	
	ей. Ходьба	
	и бег в	
	различных	
	направлени	
	ях с	
	максималь	
	ной	
	скоростью	
	c	
	внезапным	
	И	
	остановкам	
	ии	
	выполнени	
	ем	
	различных	
	заданий	

(например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения изменение направлени движения. Бег с максималь ной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгива ние вверх с доставание ориентиров левой (правой) рукой. Челночный (чередован прохожден заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максималь ной скоростью предварите льным выполнени

многоскоко Передвиже ния с ускорениям ии максималь ной скоростью приставны ми шагами левым и правым боком. Ведение баскетболь ного мяча с ускорением максималь ной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземлени я. Передача мяча двумя руками от груди в максималь ном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующ им рывком на 3 - 5 м. Подвижны

	еи	
	спортивны	
	е игры,	
	эстафеты.	
15	Разви	
	тие	
	скоростных	
	способност	
	ей. Старты	
	ИЗ	
	различных	
	положений	
	С	
	последующ	
	им	
	ускорением	
	. Бег с	
	максималь	
	ной	
	скоростью	
	по прямой,	
	c	
	остановкам	
	и (по	
	свистку,	
	хлопку,	
	заданному	
	сигналу), с	
	ускорениям	
	и,	
	"рывками",	
	изменение	
	M	
	направлени	
	Я	
	передвиже	
	ния. Бег в	
	максималь	
	ном темпе.	
	Бег и	
	ходьба	
	спиной	
	вперед с	
	изменение	
	м темпа и	
	направлени	
	я движения	
	я движения (по прямой,	
	по кругу,	
	по кругу, "змейкой").	
	змеикои <i>)</i> . Бег с	
	максималь	<u> </u>

ной скоростью поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максималь ном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге продвижен ием вперед. Удары по мячу в стенку в максималь ном темпе. Ведение мяча с остановкам ИИ ускорениям и, "дриблинг" мяча с изменение направлени движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующ им рывком.

	Подвижны	
	е и	
	спортивны	
	е игры,	
	эстафеты.	
16	Индивидуал	
	ьно	
	подобранны	
	e	
	акробатичес	
	кие и	
	гимнастичес	
	кие	
	комбинации	
	при игре в	
1.7	баскетбол.	
17	Броск	
	И	
	баскетболь	
	ного мяча	
	ПО	
	неподвижн	
	ой и	
	подвижной	
	мишени.	
	Акробатич	
	еские	
	упражнени	
	я (двойные	
	и тройные	
	кувырки	
	вперед и	
	назад). Бег	
	с "тенью"	
	(повторени	
	е движений	
	партнера).	
	Бег по	
	гимнастиче	
	ской	
	скамейке,	
	ПО	
	гимнастиче	
	скому	
	бревну	
	разной	
	высоты.	
	Прыжки по	
	разметкам	
	c	
	изменяюще	
	йся	

	амплитудо	
	й	
	движений.	
	Броски	
	малого	
	мяча в	
	стену	
	одной	
	рукой	
	(обеими	
	руками) с	
	последующ	
	ей его	
	ловлей	
	(обеими	
	руками и	
	одной	
	рукой)	
	после	
	отскока от	
	стены (от	
	пола).	
	Ведение	
	мяча с	
	изменяюще	
	йся по	
	команде	
	скоростью	
	И	
	направлени	
	ем	
	передвиже	
	ния.	
18	Повт	
	орение	
	правил	
	игры в	
	баскетбол,	
	соблюдени	
	е их в	
	процессе	
	игровой	
	деятельнос	
	ти.	
	Совершенс	
	твование	
	основных	
	технически	
	х приемов	
	И	
	тактически	
	х действий	

	в условиях	
	учебной и	
	игровой	
	деятельнос	
	ти.	
19	Учебная	
19		
	игра 4×4.	
	Подвижная	
	игра	
	«массовый	
	баскетбол».	
20	Выбор	
	свободного	
	места на	
	получение	
	мяча в игре	
	3×3 на одно	
	кольцо.	
21	Выполнение	
2 1	сочетание	
	приемов. Нападение	
	(выбор	
	свободного	
	места)	
22	Передвижен	
	ия шагом и	
	бегом	
	обводя	
	стойки,	
	бросок в	
	кольцо.	
23	Подвижная	
	игра	
	«пройди	
	защиту».	
24	Учебная	
~ '	игра,	
	тактические	
	действия в	
	защите,	
2.5	нападении.	
25	Подготовка	
	К	
	соревновате	
	льной	
	деятельност	
	ии	
	выполнению	
	видов	
	испытаний	
	(тестов) и	
	(10010B) H	50

	нормативов,	
	предусмотре	
	нных	
	всероссийск	
	ИМ	
	физкультурн	
	0-	
	спортивным	
	комплексом	
	"готов к	
	труду и	
	обороне"	
	(гто);	
	совершенств	
	ование	
	технических	
	приемов и	
	командно-	
	тактических	
	действий в	
	спортивных	
	играх	
	(баскетболе,	
	волейболе,	
	футболе,	
	мини-	
	футболе);	
	технической	
	И	
	тактической	
	подготовки	
	В	
	национальн	
	ых видах	
	спорта.	
26	Гимн	
	астика.	
	Комплексы	
	упражнени	
	йс	
	дополнител	
	ьным	
	отягощение	
	м на	
	основные	
	мышечные	
	группы.	
	Многоскок	
	и через	
	препятстви	
	Я.	
	Спрыгиван	

ис в возвышенн ой опоры с последующ им ускорением , прыжком в дляну и в мысоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отвтопиение м (вперед, назад, в приседе, с продвижен нем вперед). Накл оны тудовища вперед, пазад, в стороны с возрастаю пей амплитудо й движений в положении стоя, силя, сидя поги в стороны. Упражиения я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижное ти плечевого сустава (выкруть). Комилексы имилексы и бымилексы и бымилексы и положение об сустава (выкруть).			
ой опоры с последующ мм ускорсиисм , прыжком в длину и в высоту. Прыжко ин обсих ногах с дополнител ьным отагошение м (вперед, назад, в приседе, с продвижен нем вперед). Накт оны туловина вперед, назад, в стороны с возрастаю шей амплитудо й движсний к положении стоя, силя, сидя ноги в стороны. Упражисни я с г г г г г г г г г г г г г г г г г г			
последующ им ускорением , прыжком в длипу и в высоту. Прыжки на обеих потах с дополнител ьным отагопение м (вперед, назад, в приседе, с продвижен ием вперед). Накл оны тудовища вперед, назад, в стороны с возрастаю щей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражлени я с тимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития нодвижнос ти нодвижнос ти подвижнос ти подвижнос сустава (выкруть).			
им ускорением , прызаком в длину и в высоту. Прыжки па обеих нотах с дополнительным отягощение м (вперед, назад, в приседе, с продвижен нем вперед). Накл оны туловища вперед, назад, в стороны с возрастаю щей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с г гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).		ой опоры с	
им ускорением , прызаком в длину и в высоту. Прыжки па обеих нотах с дополнительным отягощение м (вперед, назад, в приседе, с продвижен нем вперед). Накл оны туловища вперед, назад, в стороны с возрастаю щей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с г гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).		последующ	
ускорением прыжком в длипу и в высоту. Прыжки па обеих ногах с дополнительным отягопение м (вперед, назад, в приседе, с продвижен ием вперед). Накл оны туловища вперед, назад, в стороны с возрастаю пей амплитудой движений в в положении стоя, сидя, сидя поги в стороны. Упражления я с гимнастиче ской палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкуты).			
в длипу и в высоту. Прыжки на обсих ногах с дополительным отягощение м (вперед, назад, в приселе, с продвижен ием вперед). Накл оны туловища вперед, назад, в стороща с возрастаю шей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в сторошы. Упраждении я с тимпастиче ской палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности и плечеюто сустава (выкруты).			
в длину и в высоту. Прыжки на обсих ногах с дополнител ьным отягошение м (вперед, назад, в приседе, с продвижен ием вперед). Накл оным туловища вперед, назад, в стороны с возрастаю щей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражлени я с гимнастиче ской палкой (укорочеш ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).			
высоту. Прыжки на обеки ногах с дополнител ыным отятопцение м (вперед, пазад, в приседе, с продыжен ием вперед). Накл опы туловища вперед, назад, в стороны с возрастаю щей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. У тражнени я с гимпастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижное ти плечевого сустава (выкруты).			
Прыжки на обеих ногах с дополнител ыпым отягощение м (вперед, назад, в приседе, с продвижен ием вперед). Накл оны туловиша вперед, назад, в стороны с возрастаю щей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с гимпастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижное ти плечевого сустава (выкруты).		-	
обеях нотах с дополнител ыным отятощение м (вперед, пазад, в приседе, с продвижен ием вперед). Накл Оны туловища вперед, назад, в стороны с возрастаю щей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).			
ногах с дополнительным отягощение м (вперед, назад, в приседе, с продвижен ием вперед). Накл отнительным туловища вперед, пазад, в стороны с возрастаю щей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения я с гимнаетиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижно ти ппечевого сустава (выкруты).		прыжки на	
дополнительным отвгошение м (вперед, назад, в приседе, с продвижен ием вперед). Накл оны туловища вперед, назад, в стороны с возрастаю шей амплитуло й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с гимпастиче ской палкой (укорочени ой скакалкой) для развития подвижно ти плечевого сустава (выкруты).			
ыным отягощение м (вперед, назад, в приседе, с продвижен ием вперед). Накл оны туловища вперед, назад, в стороны с возрастаю шей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражлени я с гимпастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижное ти плечевого сустава (выкруты).			
отягошение м (вперед, назад, в приседе, с продвижен ием вперед). Накл оны туловища вперед, назад, в стороны с возрастаю пей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с гимпастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижное ти плечевого сустава (выкруты).			
м (вперед, назад, в приседе, с продвижен ием вперед). Накл оны туловища вперед, назад, в стороны с возрастаю шей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с тимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).			
назад, в приседе, с продвижен ием вперед). Накл опы туловища вперед, назад, в стороны с возрастаю щей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).		отягощение	
приседе, с продвижен исм вперед). Накл оны туловища вперед, назад, в стороны с возрастаю щей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с гимпастиче ской палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).		м (вперед,	
продвижен исм вперед). Накл оны туловища вперед, назад, в стороны с возрастаю щей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).		назад, в	
продвижен исм вперед). Накл оны туловища вперед, назад, в стороны с возрастаю щей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).		приседе, с	
ием вперед). Накл оны туловища вперед, пазад, в стороны с возрастаю щей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).			
Вперед). Накл оны туловища вперед, назад, в стороны с возрастаю щей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).		_	
Накл 27 оны туловища вперед, назад, в стороны с возрастаю щей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).			
27 оны туловища вперед, назад, в стороны с возрастаю щей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).			
туловища вперед, назад, в стороны с возрастаю щей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).	27		
вперед, назад, в стороны с возрастаю щей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, силя ноги в стороны. Упражнени я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).	21		
назад, в стороны с возрастаю щей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).			
стороны с возрастаю щей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).			
возрастаю щей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).			
щей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).			
амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).			
й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).			
в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).			
положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).			
стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).		В	
сидя ноги в стороны. Упражнени я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).		положении	
стороны. Упражнени я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).		стоя, сидя,	
Упражнени я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).		сидя ноги в	
Упражнени я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).		стороны.	
я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).			
ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).			
ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).		гимнастиче	
палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).			
(укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).			
ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).			
скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).			
для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).			
развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).			
подвижнос ти плечевого сустава (выкруты).			
ти плечевого сустава (выкруты).			
плечевого сустава (выкруты).			
сустава (выкруты).			
(выкруты).			
(выкруты). Комплексы			
Комплексы		(выкруты).	
		Комплексы	

общеразвив ающих упражнени й с помыщенто й амплитудо й для плечевых, локтевых, тазобсдрен ных и коленных еуставов для развития подвижнос ти позвоночно го столба. Комплексы активных и пассивных упражнени й с большой амплитудо й движений. Упражнени я для развития подвижнос ти т суставов (полущижнос ти суставов (полущита т., шпагат, складка, мост).			,
упражнени й с повышенно й амплитудо й для плеченых, локтевых, тахобсурен ных и коленных суставов для развития подвижное ти позвоночно го столба. Комплексы активных и пассивных упражнени й с с большой амплитудо й движений. Упражнени я для развития подвижное ти куставов (полушага т, шпагат, склаука, мост). 28 Прох ождение усложнени ой полосы препятетни й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной			
й с повышенно й амплитудо й для плечевых, локтевых, тазобедрен ных и коленых суставов для развития подвижное ти позвоночно го столба. Комплексы активных и пассивных упражиени й с большой амплитудо й движений. Упражнени я для развития подвижное ти суставов (полушпата т, шпатат, складка, мост). 28 Прох ождение усложиенн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной		ающих	
повышенно й амплитудо й для плечевых, локтевых, тазобстрен ных и колстных суставов для развиття подвижнос ти позвоночно го столба. Комплексы активных и насенвых упражнени й с большой амплитудо й движений. Упражнени я для развиття подвижнос ти суставов (полушпага т, пплагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненной полосы претитетви й, включающей быстрые кунырки (висред, назад), кувырки по наклонной			
й амплитудо й для плечевых, локтевых, тахобедрен ных и коленных суставов для развития подвижнос ти позвоночно го столба. Комплексы активных и пассиеных упражисний й с большой амплитудо й движений. Упражнени я для развития подвижнос ти суставов (полушпата т, шпатат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы прерятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной		йс	
амплитудо й для плечевых, локтевых, тазобедрен ных и коленных суставов для развития подвижное ти нозвоночно го столба. Комплексы активных и нассивных упражлени й с большой амплитудо й лвижений. Упражнени я для развития подвижное ти суставов (полушпага т, шпагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полесы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной			
плечевых, локтевых, тазобедрен пых и коленных суставов для развития подвоночно то столба. Комплексы активных и пассивных упражнени й е большой амплитудо й движений. Упражнения упражнения упражнения то, пипатат, кизадка, мост). 28 Прох ождение усложнения ой полосы препятетви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклошой		й	
плечевых, локтевых, тазобедрен ных и коленных суставов для развития подвижное ти позволочно го столба. Комплексы активых и пассивых упражнени й с большой амплитудо й движений. Упражнени я для развития подвижное ти суставов (полушпага т, шпагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложнени ой полосы препятетви й, включающ сй быстрые кувырки (вперед, назал), кувырки по наклошой			
локтевых, тазобсден ных и колешых сустаюв для развития подвижнос ти позвоночно го столба. Комплексы активных и пассивных упражнени й с больпой амплитудо й движений. Упражнени я для развития подвижнос ти суставов (полушпага т, шпагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложнен ой полосы препятстви й, включающ сй быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной		й для	
тазобедрен ных и коленных суставов для развития подвижнос ти позвоночно го столба. Комплексы активных и пассивпых упражнени й с большой амплитудо й движений. Упражнени я для развития подвижнос ти суставов (полушпага т, шпагат, складка, мост). 28 Прох ожделие усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной		плечевых,	
ных и коленных суставов для развития подвижнос ти позвоночно го столба. Комплексы активных и пассивных упражнени й с большой амплитудо й движепий. Упражнени я для развития подвижнос ти суставов (полушпага т, шпагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, пазад), кувырки по наклонной		локтевых,	
коленных суставов для развития подвижнос ти позвоночно го столба. Комплексы активных и пассивных упражнени й с большой амплитудо й движений. Упражнени я для развития подвижнос ти суставов (полушпага т, шпагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ сё быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной		тазобедрен	
суставов для развития подвижнос ти позвопочно го столба. Комплексы активных и пассивных упражнени й с большой амплитудо й лвижений. Упражнени я для развития подвижнос ти суставов (полуппага т, шпагат, складка, мост). 28 Прох оождение усложненн ой полосы препятстви й, включаюпц ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной		ных и	
для развития подвижное ти позвоночно го столба. Комплексы активных и пассивных упражнени й с большой амплитудо й движений. Упражнени я для развития подвижнос ти суставов (полушпага т, пппагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной		коленных	
развития подвижнос ти позвоночно го столба. Комплексы активных и пассивных упражнени й с большой амплитудо й движений. Упражнени я для развития подвижнос ти суставов (полушпата т, шпатат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по паклошной		суставов	
подвижнос ти позвоночно го столба. Комплексы активных и пассивных упражнени й с большой амплитудо й движений. Упражнени я для развития подвижнос ти суставов (полуппата т, ппагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной		для	
ти позвоночно го столба. Комплексы активных и пассивных упражнени й с большой амплитудо й движений. Упражнени я для развития подвижнос ти суставов (полушпата т, шпатат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, пазад), кувырки по наклонной		развития	
позвоночно го столба. Комплексы активных и пассивных упражнени й с большой амплитудо й движений. Упражнени я для развития подвижнос ти суставов (полушпага т, шпагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной		подвижнос	
го столба. Комплексы активных и пассивных упражнени й с большой амплитудо й движений. Упражнени я для развития подвижнос ти суставов (полушпага т, шпагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной		ТИ	
Комплексы активных и пассивных упражнени й с большой амплитудо й движений. Упражнени я для развития подвижнос ти суставов (полушпага т, шпагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной			
активных и пассивных упражнени й с большой амплитудо й движений. Упражнени я для развития подвижнос ти суставов (полушпага т, шпагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной			
пассивных упражнени й с большой амплитудо й движений. Упражнени я для развития подвижнос ти суставов (полушпага т, шпагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной		Комплексы	
упражнени й с большой амплитудо й движений. Упражнени я для развития подвижнос ти суставов (полушпага т, шпагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной		активных и	
й с большой амплитудо й движений. Упражнени я для развития подвижнос ти суставов (полушпага т, шпагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной		пассивных	
большой амплитудо й движений. Упражнени я для развития подвижнос ти суставов (полушпага т, шпагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной			
амплитудо й движений. Упражнени я для развития подвижнос ти суставов (полушпага т, шпагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной			
й движений. Упражнени я для развития подвижнос ти суставов (полушпага т, шпагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной		большой	
движений. Упражнени я для развития подвижнос ти суставов (полушпага т, шпагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной			
Упражнени я для развития подвижнос ти суставов (полушпага т, шпагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной		й	
я для развития подвижнос ти суставов (полушпага т, шпагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной			
развития подвижнос ти суставов (полушпага т, шпагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной		Упражнени	
подвижнос ти суставов (полушпага т, шпагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной		я для	
ти суставов (полушпага т, шпагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной		развития	
(полушпага т, шпагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной		подвижнос	
т, шпагат, складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной			
складка, мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной			
мост). 28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной			
28 Прох ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной			
ождение усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной		•	
усложненн ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной	28		
ой полосы препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной			
препятстви й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной			
й, включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной			
включающ ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной			
ей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной			
кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной			
(вперед, назад), кувырки по наклонной			
назад), кувырки по наклонной			
кувырки по наклонной			
наклонной			
		кувырки по	
HIGGEOGRA			
плоскости,		плоскости,	

преодолени препятстви й прыжком с опорой на руку, безопорны M прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную неподвижн ую мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенн ых на разной высоте, с места и с разбега. Разнообраз ные прыжки через гимнастиче скую скакалку на месте и с продвижен ием. Прыжки на точность отталкиван ия и приземлени Я. 29

	Атлетическ	
	ие	
	единоборст	
	ва в	
	системе	
	профессио	
	нально-	
	ориентиров	
	анной	
	двигательн	
	ой	
	деятельнос	
	ти: ее цели	
	и задачи,	
	формы	
	организаци	
	И	
	тренировоч	
	ных	
	занятий.	
	Основные	
	технически	
	е приемы	
	атлетическ	
	ИХ	
	единоборст	
	ВИ	
	способы их	
	самостояте	
	льного	
	разучивани	
	R	
	(самострах	
	овка,	
	стойки,	
	захваты,	
	броски).	
30	Техн	
	ическая и	
	специальна	
	Я	
	физическая	
	подготовка	
	по	
	избранном	
	у виду	
	спорта,	
	выполнени	
	е	
	соревноват	
	ельных	
	сльных действий в	
	деиствии в	

стандартны	
хи	
вариативны	
х условиях.	
Физическая	
подготовка	
К	
выполнени	
Ю	
нормативов	
комплекса	
"Готов к	
труду и	
обороне" с	
использова	
нием	
средств	
базовой	
физической	
подготовки	
, видов	
спорта и	
оздоровите	
льных	
систем	
физической	
культуры,	
национальн	
ых видов	
спорта,	
культурно-	
этнических	
игр.	
31 Комп	
лексы	
упражнени	
йс	
дополнител	
ьным	
отягощение	
м на	
основные	
мышечные	
группы.	
Ходьба и	
прыжки в	
глубоком	
приседе.	
Прыжки на	
одной ноге	
и обеих	
ногах с	

продвижен ием вперед, по кругу, "змейкой", на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максималь ном темпе на месте и передвиже нием (с дополнител ьным отягощение м и без него). Напрыгива ние и спрыгиван ие с последующ ускорением Многоскок ис последующ ИМ ускорением ускорение последующ ИМ выполнени ем многоскоко в. Броски набивного мяча из различных исходных положений, различной траекторие

	й полета	
	одной	
	рукой и	
	обеими	
	руками,	
	стоя, сидя,	
	В	
	полуприсед	
	e.	
32	Упра	
	жнения с	
	непредельн	
	ЫМИ	
	отягощения	
	ми,	
	выполняем	
	ые в	
	режиме	
	умеренной	
	интенсивно	
	сти в	
	сочетании	
	С	
	напряжени	
	ем мышц и	
	фиксацией	
	положений	
	тела.	
	Повторное	
	выполнени	
	e	
	гимнастиче	
	ских	
	упражнени	
	йс	
	уменьшаю	
	щимся	
	интервалом	
	отдыха (по	
	типу	
	"круговой	
	тренировки	
	").	
	Комплексы	
	упражнени	
	йс	
	отягощение	
	м,	
	выполняем	
	ые в	
	режиме	
	непрерывн	

	ого и	
	интервальн	
	ого	
	методов.	
33	Подт	
	ягивание в	
	висе и	
	отжимание	
	в упоре.	
	Передвиже	
	ния в висе	
	и упоре на	
	руках на	
	перекладин	
	e	
	(мальчики),	
	подтягиван	
	ие в висе	
	стоя (лежа)	
	на низкой	
	перекладин	
	е (девочки),	
	отжимания	
	в упоре	
	лежа с	
	изменяюще	
	йся	
	высотой	
	опоры для	
	рук и ног,	
	отжимание	
	в упоре на	
	низких	
	брусьях,	
	поднимани	
	е ног в висе	
	на	
	гимнастиче	
	ской стенке	
	до	
	посильной	
	высоты, из	
	положения	
	лежа на	
	гимнастиче	
	ском козле	
	(ноги	
	зафиксиров	
	аны)	
	сгибание	
	туловища с	
	различной	
	аны) сгибание туловища с	

амплитудо й движений (на животе и на спине), комплексы упражнени йс гантелями индивидуа льно подобранн ой массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнени й избиратель ного воздействи я на отдельные мышечные группы (с увеличива ющимся темпом движений без потери качества выполнени я), элементы атлетическ ой гимнастики (по типу "подкачки"

Г	иседания
	одной
	re
	истолето
	(c
	ррой на
	су для
	хранения
	вновесия
'	Moberna
34	Индив
	гально-
	пентирова
	ae Tallander de la companya della companya della companya de la companya della co
3	ровьесбе
	ающие
Т	нологии:
1	инастика
Г	
	ственной
I I	
	зической
	тельност Банные
1	
	оцедуры,
I I	
	вначение
	равила
	оведения
	сновные
	особы
	Сомо
35	Само
	ятельна
Я	
	цготовка
I I	
	полнени
H	
	омативн
I.	
	бований
	иплекса
1	отов к
Т	уду и
	рроне".
	руктурна
Я	
	ганизаци при при при при при при при при при пр
Я	
	мостояте
Т.	иой

подготовки выполнени требований комплекса "Готов к труду и обороне", способы определени направленн ости ее тренировоч ных занятий в годичном цикле. Техника выполнени обязательн ых и дополнител ьных тестовых упражнени й, способы их освоения и оценивания Само стоятельна физическая подготовка И особенност планирован ия ее направленн ости по тренировоч ным циклам, правила контроля и индивидуа лизации

	содержания	
	физической	
2.6	нагрузки.	
36	Лыжная	
	подготовка	
	предупрежд	
	ения	
	травматизма	
	во время	
	занятий	
	лыжной	
	подготовкой	
	,	
	организация	
	мест	
	занятий,	
	подбор	
	одежды,	
	обуви и	
	инвентаря.	
37	Пере	
	движения	
	на лыжах с	
	равномерно	
	й	
	скоростью	
	в режимах	
	умеренной,	
	большой и	
	субмаксим	
	альной	
	интенсивно	
	сти, с	
	соревноват	
	ельной	
20	скоростью.	
38	Попеременн	
	ый	
	двухшажны	
	й ход	
	(отработка	
39	на кругу).	
39	Пере	
	движение	
	на лыжах	
	ПО	
	отлогому	
	склону с	
	дополнител	
	ьным	
<u></u>	отягощение	

	T	
	М.	
	Скоростно	
	й подъем	
	ступающим	
	И	
	скользящи	
	м шагом,	
	бегом,	
	"лесенкой",	
	"елочкой".	
	Упражнени	
	я в	
	"транспорт	
40	ировке".	
40	Сочетание	
	ходов,	
	спуски со	
	склонов.	
	Подъем в	
	гору, спуск,	
	торможение	
	«плугом»	
41	Упра	
	жнения в	
	поворотах	
	и спусках	
	на лыжах,	
	проезд	
	через	
	"ворота" и	
	преодолени	
	e	
	небольших	
	трамплино	
	В.	
42	Преодолени	
	е уступа и	
	выступа	
	(зачёт).	
43	Прохождени	
.5	е дистанции	
	на скорость	
	3х50 м,	
	игры.	
44	Эстафеты на	
	лыжах.	
	Одновремен	
	ный	
	двухшажны	
	й ход.	

		,
45	Прикладная	
	физическая	
	подготовка.	
46	Физк	
	ультурно-	
	оздоровите	
	льная	
	деятельнос	
	ть.	
	Упражнени	
	я для	
	профилакт	
	ики острых	
	респиратор	
	ных	
	заболевани	
	й,	
	целлюлита,	
	снижения	
	массы тела.	
	Стретчинг	
	и шейпинг	
	как	
	современн	
	ые	
	оздоровите	
	льные	
	системы	
	физической	
	культуры:	
	цель,	
	задачи,	
	формы	
	организаци	
	и. Способы	
	индивидуа	
	лизации	
	содержания	
	И	
	физических	
	нагрузок	
	при	
	планирован	
	ии	
	системной	
	организаци	
	и занятий	
	кондицион	
	ной	
	тренировко	
	й.	

47	Волейбол.	
	Правила	
	предупрежд	
	ения	
	травматизма	
	во время	
	занятий	
	подвижным	
	ии	
	спортивным	
	и играми,	
	организация	
	мест	
	занятий,	
	подбор	
	одежды,	
	обуви и	
	инвентаря.	
	Основные	
	правила	
	игры в	
	волейбол.	
	Основные	
	приёмы	
	игры.	
48	Повторение	
	приемов	
	игры.	
	Передачи	
	мяча в парах	
	тройках на	
	месте и в	
	движении.	
	Передачи	
	назад за	
	голову.	
	Нападающи	
40	й удар.	
49	Повторение	
	приемов	
	игры.	
	Верхняя	
	прямая	
	подача.	
	Приём	
	подачи.	
	Тактические	
	действия во	
	время игры.	
	Учебная	
	игра с	
	заданиями.	

	_	
50	1	
	правил игры	
	в баскетбол,	
	соблюдение	
	их в	
	процессе	
	игровой	
	деятельност	
	и.	
	Совершенст	
	вование	
	основных	
	технических	
	приемов и	
	тактических	
	действий в	
	условиях	
	учебной и	
	игровой	
	деятельност	
<u></u>	И.	
51	Работа в	
	парах у	
	стены в	
	четверках	
	через сетку	
	в тройках.	
52	Подача	
	мяча. Прием	
	мяча снизу.	
	Сочетание	
	первой и	
	второй	
	передачи	
	мяча.	
	Взаимодейс	
	твие	
	игроков в	
	зонах после	
	подачи.	
53	Учебная	
	игра.	
	Оценка	
	техники	
	выполнения	
	изученных	
	приемов.	
54	Подготовка	
] -	К	
	соревновате льной	
	деятельност	76

		,
	ИИ	
	выполнению	
	видов	
	испытаний	
	(тестов) и	
	нормативов,	
	предусмотре	
	нных	
	всероссийск	
	ИМ	
	физкультурн	
	0-	
	спортивным	
	комплексом	
	"готов к	
	труду и	
	обороне"	
	(гто);	
	совершенств	
	ование	
	технических	
	приемов и	
	командно-	
	тактических	
	действий в	
	спортивных	
	играх	
	(баскетболе,	
	волейболе,	
	футболе,	
	мини-	
	футболе);	
	технической	
	И	
	тактической	
	подготовки	
	В	
	национальн	
	ых видах	
	спорта.	
55	Плавание.	
33	Техника	
	безопасност	
	и на уроках	
	плавания.	
	Виды	
	погружения	
	в воду. Погружение	
	Погружение	
	в воду с	
	последующи	
	M	<u> </u>

	T	
	всплывание	
	M.	
	Корригирую	
	щие	
	упражнения.	
	Прикладная	
	физическая	
	подготовка.	
56	Прикладная	
	физическая	
	подготовка.	
	Плавание на	
	груди,	
	спине, на	
	боку с	
	грузом в	
	руке.	
	Корригирую	
	щие	
	упражнения.	
57	Техника	
	движения	
	рук, ног в	
	плавании	
	кролем и	
	брассом.	
	Графическая	
	запись	
	плавательны	
	X	
	упражнений.	
	Прикладная	
	физическая	
	подготовка.	
	Дыхание в	
	сочетании с	
	движениями	
	рук и ног.	
	Погружение	
	с видами	
	вдоха и	
	выдоха.	
	Измерение	
	частоты	
	сердечных	
	сокращений.	
58	Игры на	
	воде.	
	Корригирую	
	щие	
	упражнения.	

70	П	
59	Подготовка	
	К	
	соревновате	
	льной	
	деятельност	
	ИИ	
	выполнению	
	видов	
	испытаний	
	(тестов) и	
	нормативов,	
	предусмотре	
	нных	
	комплексом	
L	"ГТО».	
60	Подготовка	
	К	
	соревновате	
	льной	
	деятельност	
	ии	
	выполнению	
	видов	
	испытаний	
	(тестов) и	
	нормативов,	
	предусмотре	
	нных	
	Всероссийск	
	им	
	физкультурн	
	0-	
	спортивным	
	комплексом	
	"Готов к	
	труду и	
	обороне"	
	(ГТО): в	
	плавании.	
61	Легкая	
	атлетика.	
	Особенност	
	И	
	соревновате льной	
	деятельност	
	и в	
	массовых	
	видах	
	спорта;	
	индивидуал	
	ьная	<u>l</u>

	подготовка	
	И	
	требования	
	безопасност	
	И	
62	Повторный	
	бег с	
	максимальн	
	ой	
	скоростью, с	
	уменьшающ	
	имся	
	интервалом	
	отдыха.	
	Гладкий бег	
	по методу	
	непрерывно-	
	интервально	
	го	
	упражнения.	
	Гладкий бег	
	в режиме	
	большой и	
	умеренной	
	интенсивнос	
	ти. Игра в	
	баскетбол с	
	увеличиваю	
	щимся	
	объемом	
	времени	
- 60	игры.	
63	Повт	
	орение	
	правил	
	игры в	
	футбол,	
	соблюдени	
	е их в	
	процессе	
	игровой	
	деятельнос	
	ти.	
	Совершенс	
	твование	
	основных	
	технически	
	х приемов	
	И	
	тактически	
	х действий	
	в условиях	

		
	учебной и	
	игровой	
	деятельнос	
	ти.	
64	Бег 3000	
	метров.	
	Подтягиван	
	ие на	
	перекладине	
	. Бег 2000	
	метров	
	(девушки).	
65	Беговые	
	упражнения.	
	Бег 100	
	метров.	
66	Прикладная	
	физическая	
	подготовка.	
67	Спортивные	
,	единоборств	
	а: технико-	
	тактические	
	действия	
	самооборон	
	ы; приемы	
	страховки и	
	самострахов	
	ки.	
68	Кросс по	
	пересеченно	
	й местности	
	С	
	элементами	
	спортивного	
	ориентирова	
	ния.	
69	Равно	
0)	мерный бег	
	на средние и	
	длинные	
	дистанции.	
	Повторные	
	ускорения с	
	уменьшающ	
	имся	
	интервалом	
	отдыха.	
	Повторный	
	бег на	
	короткие	
	дистанции с	
<u> </u>	дистанции с	1

	максимальн	
	ой	
	скоростью и	
	уменьшающ	
	имся	
	интервалом	
	отдыха.	
	Гладкий бег	
	в режиме	
	непрерывно-	
	интервально	
	го метода.	
	Передвижен	
	ие на лыжах	
	в режиме	
	большой и	
1	умеренной	
	интенсивнос	
	ти.	
70	Подготовка	
	К	
	соревновате	
	льной	
	деятельност	
	и и	
	выполнению	
	видов	
	испытаний	
	(тестов) и	
	нормативов,	
	предусмотре	
	нных	
	всероссийск	
	ИМ	
1	физкультурн	
	0-	
	спортивным	
	комплексом	
	"готов к	
	труду и	
	обороне"	
	(гто); в беге	
	на короткие,	
	средние и	
	длинные	
	дистанции;	
	прыжках в	
	длину и	
	высоту с	
	разбега;	
	технической	
	И	

тактической
подготовки
В
национальн
ых видах
спорта.

*ЭОР. Возможность этой теме электронных (цифровых) использования ПО образовательных учебно-методическими ресурсов, являющихся материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997421

Владелец Елсукова Светлана Владимировна

Действителен С 08.09.2024 по 08.09.2025