

Муниципальное образование город Краснодар

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар гимназия № 3
Имени Дмитрия Жалиева

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от __ августа 2021 года протокол № 1
Председатель _____ /З.В. Стрелкова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

уровень образования (класс) общее образование (10-11 класс)

количество часов 204

учитель Шестаков Юрий Афанасьевич

Программа разработана на основе авторской программы: «Физическая культура. 10 - 11 классы», В.И. Лях М. Просвещение, 2019 г., предметная линия учебников В.И. Ляха, М. Просвещение. 2014 год.

Примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «Самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования. Государственное бюджетное образовательное учреждение «Институт развития образования Краснодарского края 2021год.

Примерная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура (для 10-11 классов образовательных организаций). Министерство просвещения РФ Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт стратегии развития образования Российской академии образования» Москва 2021 год.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные, предметные результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта, данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- 1 готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- 2 готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- 3 готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- 4 готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- 5 готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- 6 стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- 7 готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- 8 осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- 9 осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- 10 способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- 11 готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по

организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

12 готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде. Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

13 освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;

14 повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

15 формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными

- возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
 - наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
 - изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные и подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

2.Содержание учебного предмета в основной школе:

«Физическая культура 10 класс (102 часов)

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организации и проведение пеших туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основные содержания. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спорта. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Оздоровительные формы занятий в режиме рабочего дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Гимнастические упражнения и комбинации. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Кроссовая подготовка.

Спортивные игры: Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Гандбол. Подвижные игры связанные с национальными

особенностями (казацьи игры).

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Самбо

Техника безопасности на занятиях. Стойки, передвижения в стойке. Страховка и самостраховка. Приемы борьбы стоя. Силовая подготовка.

Содержание учебного предмета в 10 классе (102 часов)

Лёгкая атлетика (21 час)

Развитие выносливости, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений. Беговые упражнения на короткие, средние и длинные дистанции

- Беговые упражнения на короткие, средние и длинные дистанции
- Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, прыжки в высоту
- Броски: набивного мяча (1/2 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка (18 часов)

Развитие и совершенствование общей выносливости. Длительный равномерный бег, кросс по слабопересеченной местности

Спортивные игры (33 часа)

Баскетбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, игровой реакции.

Волейбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, игровой реакции.

Гандбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, игровой реакции.

Футбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, игровой реакции.

Модуль «Самбо» 29 часов (гимнастика, самбо)

Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

Развитие гибкости, координации движений, силы, ловкости. Организующие команды и строевые действия. Акробатические и гимнастические упражнения и элементы. Акробатические комбинации из изученных элементов. Гимнастическая комбинация из изученных элементов. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Самбо (15 часов)

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера.

Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.).

Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.

Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка на спину прыжком. Упражнения для бросков.

Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.

В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.

У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).

Подножки. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.

Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.

Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.

Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположения соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организации и проведение пеших туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основные содержания. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спорта. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Оздоровительные формы занятий в режиме рабочего дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Гимнастические упражнения и комбинации. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Кроссовая подготовка.

Спортивные игры: Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Гандбол. Подвижные игры связанные с национальными особенностями (казацкие игры).

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Самбо

Техника безопасности на занятиях. Стойки, передвижения в стойке. Страховка и самостраховка. Приемы борьбы стоя. Силовая подготовка.

Содержание учебного предмета в 10 классе (102 часов)

Лёгкая атлетика (21 час)

Развитие выносливости, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений. Беговые упражнения на короткие, средние и длинные дистанции

- Беговые упражнения на короткие, средние и длинные дистанции
- Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места и с разбега,
- многоскоки, прыжки в высоту
- Броски: набивного мяча (1/2 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка (18 часов)

Развитие и совершенствование общей выносливости. Длительный равномерный бег, кросс по слабопересеченной местности

Спортивные игры (33 часа)

Баскетбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, игровой реакции.

Волейбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, игровой реакции.

Гандбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, игровой реакции.

Футбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры Развитие быстроты, силы, выносливости. координации движений, игровой реакции.

Модуль «Самбо» 29 часов (гимнастика, самбо)

Гимнастика с основами акробатики(14 часов)

Развитие гибкости, координации движений, силы, ловкости. Организующие команды и строевые действия. Акробатические и гимнастические упражнения и элементы. Акробатические комбинации из изученных элементов. Гимнастическая комбинация из изученных элементов. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Самбо (15 часов)

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера.

Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.).

Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка на спину прыжком. Упражнения для бросков.

Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. Для

зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.

В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.

У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).

Подножки. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.

Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.

Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.

Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположения соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию.

3 Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

10 клас

№ п/п	Раздел, тема	Кол- во часов	Характеристика видов учебной деятельности	Основные виды воспитательной деятельности
Лёгкая атлетика		10		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м.	1	Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений. Выполняют контрольные тесты по легкой атлетике.	3,4,5.6,7,10,11,13,15
2	Стартовый разгон.	1		
3	Бег на результат на 60 м.	1		
4	Эстафетный бег.	1		
5	Бег на результат на 100 м.	1		
6	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	1		
7	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Эстафетный бег.	1		
8	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1		
9	Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1		
10	Прыжки в высоту с разбега.	1		
Футбол		6		
11	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом.	1	Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол.	3,4,5.6,7,10,11,13,15

12	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника.	1	<p>Описывают технику выполнения упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.</p> <p>Выполняют контрольные тесты и упражнения. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>	
13	Варианты ударов по мячу ногой и головой с сопротивлением защитника.	1		
14	Варианты остановок мяча ногой, грудью.	1		
15	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1		
16	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		
Кроссовая подготовка		9	<p>Изучают правила проведения кроссовой подготовки. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Выполняют контрольные тесты.</p>	3,4,5,6,7,10,11,13,15
17	Тактика преодоления кроссовых дистанций.	1		
18	Преодоление полосы препятствий.	1		
19	Бег с изменением направления и преодолением препятствий.	1		
20	Кросс на 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки).	1		
21	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья . (Эстафеты).	1		
22	Бег по пересеченной местности.	1		
23	Марш-бросок до 4 км (девушки), до 6 км (юноши).	1		

24	Преодоление полосы препятствий.	1		
25	Круговая тренировка.	1		
Гандбол		12		
26	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	<p>Изучают историю гандбола. Овладевают основными приемами игры в гандбол.</p> <p>Описывают технику выполнения упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.</p> <p>Выполняют контрольные тесты и упражнения.</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>	3,4,5,6,7,10,11,13,15
27	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
28	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника.	1		
29	Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника.	1		
30	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
31	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1		
32	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
33	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		
34	Игра по упрощённым правилам гандбола.	1		
35	Индивидуальные, игровые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		

36	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
37	Варианты техники приема и передач мяча.	1		
Волейбол		6		
38	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	<p>Изучают историю волейбола.</p> <p>Описывают технику игровых приемов.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p>	3,4,5.6,7,10,11,13,15
39	Варианты техники приема и передач мяча.	1		
40	Варианты подач мяча.	1		
41	Варианты нападающего удара через сетку.	1		
42	Варианты блокирования нападающих ударов.	1		
43	Игра по правилам волейбола.	1		
Баскетбол		9		
44	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	<p>Изучают историю баскетбола.</p> <p>Описывают технику игровых приемов.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со</p>	3,4,5.6,7,10,11,13,15
45	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
46	Варианты ведения мяча без сопротивления и с	1		

	сопротивлением защитника.		сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	
47	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
48	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1		
49	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
50	Игра по правилам баскетбола.			
51	Тактика игры			
52	Учебная командная игра			
Теоретические сведения о ФК и спорте		2		
53	Правовые основы физической культуры и спорте	1	Раскрывают цели и назначение статей Конституции и федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» Раскрывают основные понятия, связанные с Олимпийскими играми. Организацией и проведением спортивно-массовых мероприятий.	1,2,3,8,9,12,14
54	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	1		
Модуль «Самбо» (гимнастика, самбо)		29		
Гимнастика с элементами акробатики		14		
55	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения в висах и	1	Различают строевые команды. Составляют комбинации из числа	3,4,5,6,7,10,11,13,15

	упорах. Акробатические упражнения.		<p>разученных упражнений. Описывают технику упражнений. Используют упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей, гибкости, силовой выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения</p>
56	Лазанье по канату. Опорный прыжок.	1	
57	Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	
58	Опорный прыжок. Лазанье по канату.	1	
59	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма Прыжки со скакалкой.	1	
60	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	
61	Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	
62	Лазанье по канату. Упражнения в висах и упорах.	1	
63	Опорный прыжок. Акробатические упражнения.	1	
64	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	
65	Упражнения с предметами.	1	
66	Упражнения на гимнастической стенке.	1	
67	Броски набивного мяча.	1	
68	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1	

69	Акробатические упражнения комбинации.	1		
	Самбо	15		
70	Инструктаж по ТБ, предупреждение травм,. Оборонительная концепция борьбы самбо.	1	Изучают историю единоборств. Описывают технику упражнений в единоборствах. Применяются упражнения для развития ловкости, гибкости и силовых качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения основных приемов в единоборствах. Выполняют контрольные тесты по единоборствам.	3,4,5.6,7,10,11,13,15
71	ТБ силовая подготовка: подтягивание в вися (мал) из виса лежа (дев). Отжимание в упоре.	1		
72	ТБ, Кувырки вперед, назад, боком. Перекаты, Мост из положения лежа	1		
73	ТБ техника самостраховки. Падение вперед, падение назад	1		
74	ТБ техника самостраховки, падение вперед, назад, на бок	1		
75	Техника борьбы в стойке. Передвижения	1		
76	ТБ.,броски: задняя подножка, передняя подножка	1		
77	Силовые игры: «Выталкивание из круга», «Борьба за предмет».	1		
78	ТБ Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1		
79	ТБ Бросок через бедро.	1		
80	ТБ Имитация броска через спину	1		
81	ТБ Броски: задняя подножка, передняя подножка, через бедро.	1		
82	ТБ силовые упражнения в парах.	1		
83	ТБ Тактика борьбы в парах	1		
84	ТБ Техника борьбы в парах	1		
	Лёгкая атлетика	11		
85	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	Изучают историю легкой атлетики. Описывают	3,4,5.6,7,10,11,13,15

	Высокий и низкий старт до 40 м.		<p>технику выполнения беговых и прыжковых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Выполняют контрольные тесты по легкой атлетике.</p>	
86	Бег на результат на 60 м.	1		
87	Эстафетный бег.	1		
88	Бег на результат на 100 м.	1		
89	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	1		
90	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1		
91	Эстафетный бег.	1		
92	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1		
93	Челночный бег 3x10 м.	1		
94	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	1		
Кроссовая подготовка		8	<p>Изучают правила проведения кроссовой подготовки. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Выполняют контрольные тесты.</p>	3,4,5,6,7,10,11,13,15
95	Тактика преодоления кроссовых дистанций.	1		
96	Преодоление полосы препятствий.	1		
97	Бег с изменением направления и преодолением препятствий.	1		
98	Кросс на 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки).	1		
99	Эстафеты.	1		
100	Бег с преодолением препятствий на скорость.	1		
101	Марш-бросок до 2 км (девочки), до 3 км (юноши).	1		

102	Преодоление полосы препятствий.	1		
Всего: 102		102		

11 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Характеристика видов учебной деятельности	Основные виды воспитательной деятельности
Лёгкая атлетика		10		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м.	1	Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений. Выполняют контрольные тесты по легкой атлетике.	3,4,5,6,7,10,11,13,15
2	Стартовый разгон.	1		
3	Бег на результат на 60 м.	1		
4	Эстафетный бег.	1		
5	Бег на результат на 100 м.	1		
6	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	1		
7	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Эстафетный бег.	1		
8	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1		
9	Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1		
10	Прыжки в высоту с разбега.	1		
Футбол		6		

11	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом.	1	Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику выполнения упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Выполняют контрольные тесты и упражнения. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	3,4,5.6,7,10,11,13,15
12	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника.	1		
13	Варианты ударов по мячу ногой и головой с сопротивлением защитника.	1		
14	Варианты остановок мяча ногой, грудью.	1		
15	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1		
16	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		
Кроссовая подготовка		9		
17	Тактика преодоления кроссовых дистанций.	1	Изучают правила проведения кроссовой подготовки. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений. Выполняют контрольные тесты.	3,4,5.6,7,10,11,13,15
18	Преодоление полосы препятствий.	1		
19	Бег с изменением направления и преодолением препятствий.	1		
20	Кросс на 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки).	1		
21	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья . (Эстафеты).	1		

22	Бег по пересеченной местности.	1		
23	Марш-бросок до 4 км (девушки), до 6 км (юноши).	1		
24	Преодоление полосы препятствий.	1		
25	Круговая тренировка.	1		
Гандбол		12		
26	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	<p>Изучают историю гандбола. Овладевают основными приемами игры в гандбол.</p> <p>Описывают технику выполнения упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.</p> <p>Выполняют контрольные тесты и упражнения.</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>	3,4,5,6,7,10,11,13,15
27	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
28	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника.	1		
29	Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника.	1		
30	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
31	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1		
32	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
33	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		

34	Игра по упрощённым правилам гандбола.	1		
35	Индивидуальные, игровые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		
36	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
37	Варианты техники приема и передач мяча.	1		
Волейбол		6		
38	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	<p>Изучают историю волейбола.</p> <p>Описывают технику игровых приемов.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p>	3,4,5.6,7,10,11,13,15
39	Варианты техники приема и передач мяча.	1		
40	Варианты подач мяча.	1		
41	Варианты нападающего удара через сетку.	1		
42	Варианты блокирования нападающих ударов.	1		
43	Игра по правилам волейбола.	1		
Баскетбол		9		
44	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Изучают историю баскетбола.	3,4,5.6,7,10,11,13,15

45	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Описывают технику игровых приемов. Взаимодействуют со сверстниками.	
46	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	
47	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
48	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1		
49	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
50	Игра по правилам баскетбола.			
51	Тактика игры			
52	Учебная командная игра			
Теоретические сведения о ФК и спорте		2		
53	Правовые основы физической культуры и спорте	1	Раскрывают цели и назначение статей Конституции и федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» Раскрывают основные понятия, связанные с Олимпийскими играми. Организацией и проведением спортивно-массовых мероприятий.	1,2,3,8,9,12,14
54	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	1		

Модуль «Самбо» (гимнастика, самбо)		29		
Гимнастика с элементами акробатики		14		
55	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения в висах и упорах. Акробатические упражнения.	1	<p>Различают строевые команды. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений. Используют упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей, гибкости, силовой выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения</p>	3,4,5,6,7,10,11,13,15
56	Лазанье по канату. Опорный прыжок.	1		
57	Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастическом бревне.	1		
58	Опорный прыжок. Лазанье по канату.	1		
59	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма Прыжки со скакалкой.	1		
60	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1		
61	Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастическом бревне.	1		
62	Лазанье по канату. Упражнения в висах и упорах.	1		
63	Опорный прыжок. Акробатические упражнения.	1		
64	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1		
65	Упражнения с предметами.	1		

66	Упражнения на гимнастической стенке.	1	<p>Изучают историю единоборств. Описывают технику упражнений в единоборствах.</p> <p>Применяются упражнения для развития ловкости, гибкости и силовых качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения основных приемов в единоборствах. Выполняют контрольные тесты по единоборствам.</p>	3,4,5,6,7,10,11,13,15
67	Броски набивного мяча.	1		
68	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1		
69	Акробатические упражнения комбинации.	1		
	Самбо	15		
70	Инструктаж по ТБ, предупреждение травм,. Оборонительная концепция борьбы самбо.	1		
71	ТБ силовая подготовка: подтягивание в висе (мал) из виса лежа (дев). Отжимание в упоре.	1		
72	ТБ, Кувырки вперед, назад, боком. Перекаты, Мост из положения лежа	1		
73	ТБ техника самостраховки. Падение вперед, падение назад	1		
74	ТБ техника самостраховки, падение вперед, назад, на бок	1		
75	Техника борьбы в стойке. Передвижения	1		
76	ТБ.,броски: задняя подножка, передняя подножка	1		
77	Силовые игры: «Выталкивание из круга», «Борьба за предмет».	1		
78	ТБ Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1		
79	ТБ Бросок через бедро.	1		
80	ТБ Имитация броска через спину	1		
81	ТБ Броски: задняя подножка, передняя подножка, через бедро.	1		

82	ТБ силовые упражнения в парах.	1		
83	ТБ Тактика борьбы в парах	1		
84	ТБ Техника борьбы в парах	1		
Лёгкая атлетика		11		
85	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м.	1	Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений. Выполняют контрольные тесты по легкой атлетике.	3,4,5.6,7,10,11,13,15
86	Бег на результат на 60 м.	1		
87	Эстафетный бег.	1		
88	Бег на результат на 100 м.	1		
89	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	1		
90	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1		
91	Эстафетный бег.	1		
92	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1		
93	Челночный бег 3x10 м.	1		
94	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	1		
Кроссовая подготовка		8		
95	Тактика преодоления кроссовых дистанций.	1	Изучают правила проведения кроссовой подготовки. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	3,4,5.6,7,10,11,13,15
96	Преодоление полосы препятствий.	1		
97	Бег с изменением направления и преодолением препятствий.	1		
98	Кросс на 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки).	1		

99	Эстафеты.	1	освоения беговых и прыжковых упражнений. Выполняют контрольные тесты.	
100	Бег с преодолением препятствий на скорость.	1		
101	Марш-бросок до 2 км (девушки), до 3 км (юноши).	1		
102	Преодоление полосы препятствий.	1		
Всего: 102		102		

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1

МО учителей

физической культуры, ОБЖ,

эстетического цикла

Руководитель МО

_____/Шестаков Ю.А./

____ августа 2021 года

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УМР

_____/Небикова Л.В./

____ августа 2021 г.

