

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ревякинская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области

УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от 30 августа 2018 г.,
приказ МОУ «Ревякинская средняя
школа» от 01.09.2018 № 49 / 7)
Директор:  Ю.В. Истратова

Рабочая программа по физической культуре 10 – 11 классы

Учитель: Мигалина Александра
Михайловна

2018 - 2019 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденному приказом Минобробразования России от 5 марта 2004 г. N 1089.

Программа разработана на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, – М., Просвещение».

Данная рабочая программа соответствует учебному плану МОУ «Ревякинская средняя школа», составленному на основе базисного учебного плана для общеобразовательных учреждений Тульской области, реализующих программы общего образования, утвержденного приказом департамента образования Тульской области от 05.06.2006 № 626, с изменениями, внесенными приказом департамента образования Тульской области от 24.06.2011 № 477.

Срок реализации программы - 2 года.

Уровень программы: основное общее и среднее общее образование.

Уровень изучения учебного материала: общеобразовательный.

Настоящая рабочая программа имеет **два раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Целью физической культуры в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Компоненты: воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу федерального компонента государственного стандарта общего образования.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

2. Планируемые предметные результаты освоения учебного курса, предмета

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения федерального компонента государственного стандарта общего образования учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

3. Содержание тем учебного курса, предмета.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросков) шаг метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча,

бег на выносливость; осуществитть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Календарно-тематическое планирование.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 10 и 11 классы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
	Базовая часть		
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
2.	Легкая атлетика	26	26
3.	Волейбол	22	22
4.	Гимнастика с элементами акробатики	17	17
5.	Лыжная подготовка	24	24
	Вариативная часть		
6.	Баскетбол	13	13
7.	Футбол	3	
	Итого	105	102

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Тема урока	Количе ство часов	Домаш нее задание	Дата провед ения
Раздел I. Легкая атлетика.				
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Спецбеговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		
2.	История Олимпийских игр. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств.	1		
3.	Биомеханические основы техники бега. Бег на короткие дистанции 30 м. Спецбеговые упражнения. Финиширование. Развитие скоростных качеств.	1		
4.	Профилактика травматизма. Финиширование. Эстафетный бег. Спецбеговые упражнения. Развитие быстроты.	1		
5.	Профилактические мероприятия. Бег на короткие дистанции 60 м. Эстафетный бег. Развитие быстроты.	1		
6.	Восстановительные мероприятия. Эстафетный бег. Спецбеговые упражнения. Бег на короткие дистанции 100 м. Развитие скоростных качеств.	1		
7.	Биомеханические основы прыжков. Техника прыжка в длину. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных качеств.	1		
8.	Организация спортивно-массовых мероприятий. Техника прыжка в длину – отталкивание. Эстафетный бег. Развитие силовых качеств.	1		
9.	Правила соревнований по легкой атлетике. Прыжок в длину с места. Финиширование. Развитие силовых качеств.	1		
10.	Легкая атлетика в Тульской области. Медленный бег по пересеченной местности. Спецбеговые упражнения. Развитие выносливости.	1		
11.	Индивидуальные формы занятий физкультурой. Медленный бег по пересеченной местности. Спецбеговые упражнения. Развитие выносливости.	1		
12.	Вредные привычки. Бег по пересеченной местности 1000 м. Техника метания гранаты. Развитие выносливости.	1		
13.	Причины возникновения вредных привычек. Бег по пересеченной местности 2000 м, 3000 м. Метание гранаты. Развитие выносливости.	1		
Раздел II. Волейбол.				
14.	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1		
15.	Пагубное влияние вредных привычек на организм человека. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1		
16.	Волейбол в Тульской области. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1		

17.	Значение физических упражнений для развития организма. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Верхняя передача мяча в парах. Учебная игра.	1		
18.	Гигиенические основы занятий физическими упражнениями. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Верхняя передача мяча в парах. Учебная игра.	1		
19.	Индивидуальное развитие. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1		
20.	Общее развитие. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра.	1		
21.	Физическая культура общества и человека. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра.	1		
22.	Всестороннее развитие личности. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра.	1		
23.	Укрепление здоровья. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Игра.	1		
24.	Физическое совершенствование. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Игра.	1		
25.	Формирование здорового образа жизни. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача. Игра.	1		
26.	Волейбол в Туле. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Игра.	1		
Раздел III. Гимнастика.				
27.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы и упоры. Развитие силы.	1		
28.	Современное Олимпийское движение. Строевые упражнения. Висы и упоры. Развитие силы.	1		
29.	Современные физкультурно-массовые движения. Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	1		
30.	Задачи спортивно-оздоровительной системы. Строевые упражнения. Висы и упоры. Развитие силы.	1		
31.	Цели спортивно-оздоровительной системы. Строевые упражнения. Лазание и перелазание. Развитие координационных способностей.	1		
32.	Основы содержания спортивно-оздоровительной системы. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок вперед. Сед углом. Развитие координационных способностей.	1		
33.	Формы организации спортивно-оздоровительной системы. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад, вперед. Сед углом. Развитие координационных способностей.	1		
34.	Контроль за физическими нагрузками. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад, вперед. Стойка на голове. Сед углом. Развитие гибкости.	1		
35.	Основные формы физических упражнений. Комбинации из разученных элементов. Развитие гибкости.	1		

36.	Самоконтроль за физическими нагрузками. Мост из положения лежа. Переворот в сторону. Стойка на лопатках. Комбинации из разученных элементов. Развитие гибкости.	1		
37.	Виды физических упражнений. Мост из положения стоя. Переворот в сторону. Стойка на голове, на лопатках. Комбинации из разученных элементов. Развитие гибкости.	1		
38.	Способы составления комплекса упражнений утренней гимнастики. акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках, сед углом, стойка на лопатках). Развитие координационных способностей.	1		
39.	Основы организации спортивно-массовых соревнований. Комбинация из акробатических элементов. Развитие координационных способностей.	1		
40.	Основы проведения спортивно-массовых соревнований. Опорный прыжок через коня. Развитие силы.	1		
41.	Самостоятельное участие в спортивно-массовых соревнованиях. Опорный прыжок через коня. Развитие силы.	1		
42.	Роль физической культуры в профилактике заболеваний. Опорный прыжок через коня. Лазание по канату. Развитие силы.	1		
43.	Роль физической культуры в укреплении здоровья. Опорный прыжок. Лазание по канату. Развитие силы.	1		
Раздел IV. Баскетбол.				
44.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами. Бросок мяча одной рукой от плеча. Игра.	1		
45.	Основы организации двигательного режима. Передачи мяча различными способами на месте. Передачи мяча одной рукой от плеча. Игра.	1		
46.	Характеристика упражнений. Передвижение и остановки игрока. Бросок мяча в движении. Игра.	1		
47.	Подбор форм занятий для ученика. Передвижение и остановки игрока. Бросок мяча в движении. Зонная защита. Игра.	1		
48.	Профилактика травматизма. Передача мяча различными способами на месте и в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита. Игра.	1		
Раздел V. Лыжная подготовка.				
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости. Строевые упражнения.	1		
50.	Физическая культура общества и человека. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Строевые упражнения. Развитие выносливости.	1		
51.	Физическая культура личности. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Строевые упражнения. Развитие выносливости.	1		

52.	Индивидуальная физкультурная деятельность. Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты на месте. Прохождение дистанции 3 км.	1		
53.	Формирование здорового образа жизни. Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты на месте. Прохождение дистанции 3 км.	1		
54.	Современное олимпийское движение. Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты на месте. Прохождение дистанции 3 км.	1		
55.	Основные формы физупражнений. Техника одновременного бесшажного хода. Повороты в движении переступанием. Прохождение дистанции 3 км.	1		
56.	Основные виды физупражнений. Техника одновременного бесшажного хода. Повороты в движении переступанием. Прохождение дистанции 3 км.	1		
57.	Роль физкультуры в профилактике заболеваний. Техника одновременного бесшажного хода. Повороты в движении переступанием. Прохождение дистанции 3 км.	1		
58.	Роль физкультуры в укреплении здоровья. Техника одновременного одношажного хода. Подъем в гору ступающим шагом. Дистанция 4 км.	1		
59.	Физическое качество – сила. Техника одновременного одношажного хода. Подъем в гору ступающим шагом. Дистанция 4 км.	1		
60.	Физическое качество – выносливость. Техника одновременного одношажного хода. Подъем в гору ступающим шагом. Дистанция 4 км.	1		
61.	Физическое качество – быстрота. Техника одновременного двухшажного хода. Подъем в гору «елочкой». Дистанция 4 км.	1		
62.	Правила проведения самостоятельных занятий. Техника одновременного двухшажного хода. Подъем в гору «елочкой». Дистанция 4 км.	1		
63.	Особенности подготовки лыжника. Техника одновременного двухшажного хода. Подъем в гору «елочкой». Дистанция 4 км.	1		
64.	Правила соревнований. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Спуск в основной стойке. Дистанция 4 км.	1		
65.	Первая помощь при травмах. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Спуск в основной стойке. Дистанция 4 км.	1		
66.	Первая помощь при обморожениях. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Спуск в основной стойке. Дистанция 4 км.	1		
67.	Режим дня школьника. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Преодоление препятствий. Дистанция 4 км.	1		
68.	Причины возникновения вредных привычек. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Преодоление препятствий. Дистанция 4 км.	1		

69.	Основы профилактики вредных привычек. Техника конькового хода. Спуски и подъемы. Дистанция 5 км.	1		
70.	Воздушные ванны. Техника конькового хода. Спуски и подъемы. Дистанция 5 км.	1		
71.	Солнечные ванны. Техника конькового хода. Спуски и подъемы. Дистанция 5 км.	1		
72.	Приемы самоконтроля. Техника конькового хода. Спуски и подъемы. Дистанция 5 км.	1		
Раздел VI. Волейбол.				
73.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из передвижений игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Игра.	1		
74.	Здоровый образ жизни. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Игра.	1		
75.	Правила игры в волейбол. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Игра.	1		
76.	Роль физкультуры в профилактике заболеваний. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
77.	Роль физкультуры в укреплении здоровья. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
78.	Основы организации двигательного режима. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
79.	Самочувствие. Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1		
80.	Профилактика травматизма. Верхняя передача мяча. Нападающий удар. Блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1		
81.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
Раздел VII. Баскетбол.				
82.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Гигиенические процедуры. Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке. Индивидуальные действия в защите. Игра.	1		
83.	Закаливание водой. Передвижения и остановки. Передача мяча различными способами. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке. Индивидуальные действия в защите. Игра.	1		
84.	Солнечные ванны. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание). Сочетание приемов ведения и броска. Нападение. Игра.	1		
85.	Воздушные ванны. Передача мяча различными способами. Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке. Индивидуальные действия в защите. Игра.	1		
86.	Восстановительные мероприятия. Передача мяча различными способами. Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке. Индивидуальные действия. Игра.	1		

87.	Формирование индивидуального здорового стиля жизни. Сочетание приемов ведения и броска. Игра в нападении. Учебная игра.	1		
88.	Правила игры в баскетбол. Сочетание приемов ведения мяча и броска. Игра в защите. Учебная игра.	1		
89.	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1		
Раздел VIII. Легкая атлетика.				
90.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Спецбеговые упражнения. Бег 30 м.	1		
91.	Связь физического и психического развития с регулярными занятиями физупражнениями. Низкий старт, бег по прямой 30 м. Финиширование. Спецбеговые упражнения.	1		
92.	Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Спецбеговые упражнения. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Бег по прямой. Развитие скоростных качеств.	1		
93.	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Низкий старт, бег по прямой 100 м. Финиширование. Развитие скоростных качеств.	1		
94.	Особенности планирования индивидуальных занятий. Медленный бег по пересеченной местности. Спецбеговые упражнения. Развитие выносливости.	1		
95.	Особенности организации индивидуальных занятий. Медленный бег по пересеченной местности. Спецбеговые упражнения. Развитие выносливости.	1		
96.	Особенности функционирования основных органов организма во время занятий. Бег по пересеченной местности 1000 м. Развитие выносливости.	1		
97.	Особенности проведения индивидуальных занятий. Бег по пересеченной местности 2000 и 3000 м. Развитие выносливости.	1		
98.	Особенности обучения двигательным действиям. Техника прыжка в длину. Спецбеговые упражнения. Развитие силовых качеств.	1		
99.	Особенности развития физических способностей. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в высоту. Развитие силовых качеств.	1		
100.	Биохимическая основа метания. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
101.	Особенности форм урочных занятий физупражнениями. Техника метания гранаты. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
102.	Правила соревнований по легкой атлетике. Метание гранаты. Эстафетный бег.	1		
103.	Правила игры в футбол. Спортивная игра – футбол.	1		
104.	Правила игры в футбол. Игра в футбол.	1		
105.	Правила поведения на воде. Игра в футбол.	1		

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание	Дата проведения
Раздел I. Легкая атлетика.				
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон, бег по прямой (70-90 м), эстафетный бег. Развитие быстроты.	1		
2.	Биохимические основы бега. Низкий старт, стартовый разгон, бег по прямой (70-90 м), эстафетный бег, финиширование. Развитие быстроты.	1		
3.	Спортивно-оздоровительные системы физупражнений. Низкий старт, стартовый разгон, бег по прямой 30 м, финиширование, эстафетный бег.	1		
4.	Цели спортивно-оздоровительной системы. Низкий старт. Бег по прямой 60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие быстроты.	1		
5.	Задачи спортивно-оздоровительной системы. Низкий старт. Бег по прямой 100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие быстроты.	1		
6.	Основы содержания спортивно-оздоровительной системы. Медленный бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1		
7.	Формы организации спортивно-оздоровительной системы. Медленный бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1		
8.	Способы индивидуальной организации физических нагрузок. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1		
9.	Способы планирования физических нагрузок. Бег по пересеченной местности 1000 м. Развитие выносливости.	1		
10.	Способы регулирования физических нагрузок. Бег по пересеченной местности 2000 м и 3000 м. Развитие выносливости.	1		
11.	Способы контроля физических нагрузок. Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты. Многоскоки.	1		
12.	Биохимические основы прыжков. Техника метания гранаты. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1		
13.	Основные формы физических упражнений. Метание гранаты. Челночный бег 3 x 10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
Раздел II. Волейбол.				
14.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинация из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
15.	Виды физических упражнений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
16.	Основы организации спортивно-массовых соревнований. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Учебная игра.	1		

17.	Основы проведения спортивно-массовых мероприятий. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
18.	Роль физической культуры в профилактике заболеваний. Передача мяча через сетку. Прием мяча снизу. Подача мяча на точность. Нападающий удар. Учебная игра.	1		
19.	Роль физической культуры в укреплении здоровья. Передача мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Учебная игра.	1		
20.	Основы организации двигательного режима. Стойки и передвижения игроков. Нападающий удар через 3-ю зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
21.	Характеристика упражнений. Стойки и передвижения игроков. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу. Учебная игра.	1		
22.	Профилактика травматизма. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу. Нападающий удар. Учебная игра.	1		
23.	Вредные привычки. Комбинация из передвижений и остановок игроков. Прием мяча снизу после подачи. Нападающий удар. Учебная игра.	1		
24.	Причины возникновения вредных привычек. Нижняя прямая подача на точность. Прием мяча от сетки. Нападающий удар. Учебная игра.	1		
Раздел III. Гимнастика.				
25.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонны по два. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1		
26.	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонны по два. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1		
27.	Воспитание волевых качеств. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонны по два. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1		
28.	Влияние физупражнений на телосложение. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонны по четыре. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.	1		
29.	Особенности методики занятий гимнастикой. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонны по четыре. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.	1		
30.	Оказание первой помощи при травмах. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонны по четыре. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату в два	1		

	приема. Развитие силы.			
31.	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Длинный кувырок вперед, стойка на голове (ю), стойка на лопатках (д), сед углом. Развитие координационных способностей.	1		
32.	Физическая культура общества. Длинный кувырок вперед, стойка на голове (ю), стойка на лопатках (д), сед углом. Развитие координационных способностей.	1		
33.	Физическая культура человека. Длинный кувырок вперед, стойка на голове (ю), стойка на лопатках (д), сед углом. Развитие координационных способностей.	1		
34.	Понятие физической культуры личности. Кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину, мост из положения лежа и стоя (д). Опорный прыжок. Развитие гибкости.	1		
35.	Индивидуальная физкультурная деятельность. Кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину, мост из положения лежа и стоя (д). Опорный прыжок. Развитие гибкости.	1		
36.	Всесторонность развития личности. Кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину, мост из положения лежа и стоя (д). Опорный прыжок. Развитие гибкости.	1		
37.	Укрепление здоровья. Комбинация из изученных элементов. Опорный прыжок.	1		
38.	Физическое совершенствование. Комбинация из изученных элементов. Опорный прыжок.	1		
39.	Формирование здорового образа жизни. Комбинация из изученных элементов. Опорный прыжок.	1		
40.	Физическая подготовленность и активная жизнедеятельность. Комбинация из изученных элементов. Опорный прыжок.	1		
41.	Физическая подготовленность к труду и защите Отечества. Комбинация из изученных элементов. Опорный прыжок.	1		
Раздел IV. Волейбол.				
42.	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
43.	Современное олимпийское движение. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
44.	Современное физкультурно-массовое движение. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
45.	Социальная направленность олимпийского движения. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	1		
46.	Социальная направленность физкультурно-массового движения. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1		

	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.			
47.	Формы организации физкультурно-массового движения. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	1		
Раздел V. Лыжная подготовка.				
48.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Распределение сил на дистанции. Прохождение отрезков. Прохождение дистанции 3 км.	1		
49.	Правила проведения самостоятельных занятий. Попеременный двухшажный ход. Распределение сил на дистанции. Прохождение дистанции 3 км.	1		
50.	Особенности подготовки лыжника. Попеременный двухшажный ход. Прохождение по учебной лыжне. Повороты в движении. Распределение сил на дистанции.	1		
51.	Правила соревнований. Попеременный двухшажный ход. Прохождение по учебной лыжне. Распределение сил на дистанции. Дистанция 3 км.	1		
52.	Первая помощь при травмах. Одновременный одношажный ход. Лидирование. Повороты переступанием в движении. Дистанция 4 км.	1		
53.	Первая помощь при обморожениях. Одновременный одношажный ход. Лидирование. Повороты переступанием в движении. Дистанция 4 км.	1		
54.	Здоровый образ жизни. Одновременный одношажный ход. Лидирование. Повороты переступанием в движении. Дистанция 4 км.	1		
55.	Физическая подготовленность к защите Отечества. Одновременный двухшажный ход. Обгон. Дистанция 5 км. Развитие выносливости.	1		
56.	Физическая подготовленность к труду. Одновременный двухшажный ход. Обгон. Дистанция 5 км. Развитие выносливости.	1		
57.	Физическая подготовленность и активная жизнедеятельность. Одновременный двухшажный ход. Обгон. Дистанция 5 км. Развитие выносливости.	1		
58.	Современное олимпийское движение. Коньковый ход. Прохождение отрезков. Финиширование. Дистанция 5 км. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
59.	Социальная направленность олимпийского движения. Коньковый ход. Прохождение отрезков. Финиширование. Дистанция 5 км. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
60.	Формы организации физкультурно-массового движения. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
61.	Спортивно-оздоровительные системы в отечественной культуре. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости.	1		

62.	Цели спортивно-оздоровительной системы физупражнений. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные. Повороты переступанием в движении. Дистанция 5 км.	1		
63.	Задачи спортивно-оздоровительной системы физупражнений. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные. Дистанция 5 км. Финиширование.	1		
64.	Основы содержания спортивно-оздоровительной системы. Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуски и подъемы. Дистанция 5 км.	1		
65.	Формы организации спортивно-оздоровительных систем. Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуски и подъемы. Дистанция 5 км.	1		
66.	Основные формы физических упражнений. Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуски и подъемы. Дистанция 5 км.	1		
67.	Виды физических упражнений. Переход с попеременных ходов на коньковый. Прохождение дистанции 6 км. Развитие выносливости.	1		
68.	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Переход с попеременных ходов на коньковый. Прохождение дистанции 6 км. Развитие выносливости.	1		
69.	Особенности самоподготовки к участию в соревнованиях. Переход с попеременных ходов на коньковый. Прохождение дистанции 6 км.	1		
70.	Роль физкультуры в профилактике заболеваний. Прохождение дистанции 6 км. Развитие выносливости.	1		
71.	Роль физкультуры в укреплении здоровья. Прохождение дистанции 6 км. Развитие выносливости.	1		
Раздел VI. Волейбол.				
72.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Индивидуальное блокирование. Страховка блокирующих. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
73.	Основы организации двигательного режима. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра. Развитие координационных способностей.	1		
74.	Характеристика упражнений в зависимости от самочувствия. Индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра.	1		
75.	Первая помощь при травмах. Стойки и передвижения игроков. Прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра.	1		
76.	Профилактические мероприятия. Прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Игра.	1		
Раздел VII. Баскетбол.				
77.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Восстановительные мероприятия. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча, передача мяча в движении. Бросок мяча со средней дистанции. Игра.	1		

78.	Индивидуальный формы занятий. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Быстрый прорыв. Игра.	1		
79.	Вредные привычки. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча, передача мяча в движении. Бросок мяча со средней дистанции. Игра.	1		
80.	Причины возникновения вредных привычек. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Игра.	1		
81.	Пагубное влияние вредных привычек на здоровье людей. Бросок в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Игра.	1		
82.	Профилактика вредных привычек. Перемещения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Игра.	1		
83.	Здоровый образ жизни. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Игра.	1		
84.	Индивидуальное здоровье. Перемещения и остановки игрока. Ведение мяча. Передача мяча. Бросок мяча в корзину. Игра.	1		
85.	Коллективное здоровье. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Игра.	1		
86.	Закаливание. Совершенствование ведения мяча, передачи мяча различными способами, броска мяча в корзину с места. Нападение против личной защиты. Игра.	1		
87.	Воздушные ванны. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Игра.	1		
88.	Солнечные ванны. Бросок полукрюком в движении. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Игра.	1		
89.	Баскетбол в Тульской области. Совершенствование бросков мяча в корзину. Индивидуальные действия в защите. Игра.	1		
Раздел VIII. Легкая атлетика.				
90.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой. Спецбеговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
91.	Закаливание водой. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой (30 м). Спецбеговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
92.	Дозировка данных процедур. Низкий старт. Бег по прямой 100 м. Финиширование. Спецбеговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
93.	Индивидуальные особенности юношей. Бег по прямой 30 м. Челночный бег 3 x 10 м. Финиширование. Спецбеговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
94.	Индивидуальные особенности девушек. Бег по прямой 60	1		

	м. Эстафетный бег. Спецбеговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
95.	Легкая атлетика в Тульской области. Медленный бег по пересеченной местности. Спецбеговые упражнения. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1		
96.	Правила соревнований по кроссу. Медленный бег по пересеченной местности. Спецбеговые упражнения. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1		
97.	Правила соревнований по бегу на средние дистанции. Бег по пересеченной местности 1000 м. Спецбеговые упражнения. Финиширование. Развитие выносливости.	1		
98.	Правила соревнований по бегу на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности 2000 м и 3000 м. Финиширование. Развитие выносливости.	1		
99.	Правила соревнований по прыжкам в длину. Техника прыжка в длину. Метание гранаты из различных положений. Развитие силовых качеств.	1		
100.	Биохимическая основа метания. Метание гранаты на дальность. Бег по прямой 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
101.	Соревнования по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту. Метание мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
102.	Правила соревнований по футболу. Игра в мини-футбол.	1		