

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кадуйского муниципального района
«Кадуйская средняя школа»**



Принята на заседании
педагогического совета, протокол № 1
от «31» августа 2021 года

Утверждена приказом директора
МБОУ «Кадуйская СШ», № 288
от «31» августа 2021 г.

Рабочая программа
по физической культуре
(базовый уровень)

Кадуй, 2021

Введение

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с последующими изменениями);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с последующими изменениями);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189;
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол заседания от 28.06.2016 № 2/16-з);
- «Физическая культура». 10—11 классы под общ.ред. М.Я. Виленского. – М.: ООО «Русское слово — учебник», 2017.
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам МБОУ «Кадуйская средняя школа»

1) Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1.1. Личностные результаты.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

–российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

–уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

–формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

–воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

–гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

–признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

–мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

–интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

–готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

–приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

–готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

–нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

–принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

–способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

1.2. Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы

деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

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

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Универсальные учебные действия:

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

–самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

–оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

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

–оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

–выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

–организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

–сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

–искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

–критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

– использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

– находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

– выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

– менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

– осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

– при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

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

– развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

– распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

1.3. Предметные результаты:

Выпускник на базовом уровне научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

2) Содержание учебного предмета (204 часа)

«Физическая культура» (базовый уровень):

10 класс (102 часа)

Наименование раздела:

1. Общетеоретические и исторические сведения (2 ч)

Содержание:

1. Правовые основы физической культуры и спорта.
2. Понятие о физической культуре личности.
3. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
4. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.
5. Основные формы и виды физических упражнений.
6. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.
7. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
8. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.
9. Основы организации двигательного режима.
10. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.
11. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
12. Способы регулирования массы тела человека.
13. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.
14. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
15. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

2. Базовые виды спорта школьной программы (102 ч)

Содержание:

1. Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений: совершенствуются все способы перемещения в сочетании с другими приемами игры: а) передвижение с изменением направления дви-

жения нападающего и защитника; б) сочетание рывков с финтами; в) передвижение парами в нападении и защите.

Совершенствование техники ловли и передач мяча: передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.

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

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

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

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

2. Волейбол.

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

Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом; техника нападающего удара с поворотом туловища; нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).

Совершенствование техники защитных действий: блокирование; индивидуальное блокирование; групповое блокирование.

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

Развитие физических качеств: упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Правило техники безопасности.

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

Освоение и совершенствование висов и упоров: подъем в упор силой; вис согнувшись — вис прогнувшись сзади; подъем переворотом; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибом в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад; толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.

Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь; прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину с высоты 150—180 см; комбинации из ранее разученных приемов; сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках; комбинация из ранее изученных элементов.

Развитие физических качеств.

4. Легкая атлетика.

Правила техники безопасности.

Совершенствование техники спринтерского бега: эстафетный бег; овладение техникой эстафетного бега.

Совершенствование техники длительного бега.

Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность: метание в горизонтальные и вертикальные цели; метание различных снарядов на дальность с разбега.

5. Лыжная подготовка.

Правило техники безопасности.

Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход; переход с прокатом; переход с неоконченным толчком одной палкой. Коньковый ход.

Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; перелезание верхом, сидя и боком; несплошные препятствия; пролезанием; подползанием; пологие, мало- и среднепокатые склоны; на сильнопокатых и крутых склонах; подъемы средней протяженности; на длинных подъемах.

6. Плавание

Правила техники безопасности.

Плавание на боку.

Брасс: положение тела; движение ногами; гребок руками; дыхание; координация движений; старты и повороты.

Кроль на спине: положение тела; движения ногами; гребок руками; дыхание; координация движений;

старты и повороты; повороты.

Прикладное плавание.

Развитие физических качеств.

3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Содержание:

1. Как правильно тренироваться.

2. Утренняя гимнастика.

3. Совершенствуйте координационные способности.

4. Ритмическая гимнастика для девушек.

5. Атлетическая гимнастика для юношей.

6. Роликовые коньки.

7. Оздоровительный бег.

8. Дартс.

9. Аэробика.

«Физическая культура» (базовый уровень):

11 класс (102 часа)

Наименование раздела:

1. Общетеоретические и исторические сведения (2 ч)

Содержание:

1. Правовые основы физической культуры и спорта.

2. Понятие о физической культуре личности.

3. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

4. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на

занятиях физическими упражнениями.

5. Основные формы и виды физических упражнений.
6. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.
7. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
8. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.
9. Основы организации двигательного режима.
10. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.
11. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
12. Способы регулирования массы тела человека.
13. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.
14. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
15. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

2. Базовые виды спорта школьной программы (102 ч)

Содержание:

1. Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений: совершенствуются все способы перемещения в сочетании с другими приемами игры: а) передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника; б) сочетание рывков с финтами; в) передвижение парами в нападении и защите.

Совершенствование техники ловли и передач мяча: передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.

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

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

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

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

2. Волейбол.

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

Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом; техника нападающего удара с поворотом туловища; нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).

Совершенствование техники защитных действий: блокирование; индивидуальное блокирование; групповое блокирование.

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

Развитие физических качеств: упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Правило техники безопасности.

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

Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь; прыжок углом с косоного разбега толчком одной ногой.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину с высоты 150—180 см; комбинации из ранее разученных приемов; сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках; комбинация из ранее изученных элементов.

Лазание по канату в два приема, без помощи ног.

Развитие физических качеств.

4. Легкая атлетика.

Правила техники безопасности.

Совершенствование техники спринтерского бега: эстафетный бег; овладение техникой эстафетного бега.

Совершенствование техники длительного бега.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность: метание в горизонтальные и вертикальные цели; метание различных снарядов на дальность с разбега.

5. Лыжная подготовка.

Правило техники безопасности.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Элементы тактики лыжных ходов: распределение сил на дистанции; резкие ускорения; порядок выхода со старта; приемы борьбы с противниками. Совершенствование техники конькового хода.

Развитие физических качеств.

Специально-подготовительные упражнения.

6. Плавание

Правила техники безопасности.

Плавание на боку.

Брасс: положение тела; движение ногами; гребок руками; дыхание; координация движений; старты и повороты.

Кроль на спине: положение тела; движения ногами; гребок руками; дыхание; координация движений;

старты и повороты; повороты.

Прикладное правило.

Развитие физических качеств.

3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Содержание:

1. Как правильно тренироваться.

2. Утренняя гимнастика.

3. Совершенствуйте координационные способности.

4. Ритмическая гимнастика для девушек.

5. Атлетическая гимнастика для юношей.

- 6.Роликовые коньки.
- 7.Оздоровительный бег.
- 8.Дартс.
- 9.Аэробика.