

Планируемые результаты освоения учебного предмета Физическая культура в 10 классе на базовом уровне

Личностные результаты:

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и преподавателю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия;

- добросовестное выполнение учебных занятий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

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;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- 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.

Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» составлено с учетом наличия материально-технической базы в училище, а так же климато-географических и региональных особенностей, в связи с чем раздел и элементы содержания урока могут быть заменены.

Учебный курс 10 класса

№ п/п	Наименование раздела/тема урока	Кол-во часов	Содержание темы
Легкая атлетика – 21 час			
1.	Доведение требований безопасности ИТБ 1-98 Основы физической культуры	1	Ознакомление с техникой безопасности на уроках физической культуры, изучение основных понятий и определений
2.	Непрерывный равномерный длительный бег	1	Развитие общей выносливости на начальном этапе подготовки. Минимальный тренировочный эффект достигается при выполнении бега без остановки в течение 15 мин и более, максимальный - в течение 30-60 мин и более (в зависимости от уровня подготовленности обучающихся)
3.	Тренировка в беге на короткие дистанции	2	Создание у обучающихся правильного представления о технике бега на короткие дистанции, разучивание техники бега на 100 м, совершенствование техники бега на короткие дистанции
4.	Повторный метод беговой тренировки	1	Многократное повторение беговых отрезков с максимальной скоростью и относительно полным восстановлением
5.	Бег на 100 м. Контроль	2	Выполнение норматива в беге на 100 м
6.	Моделирующий метод беговой тренировки	2	Пробегание дистанции равной соревновательной, разделенной на 3–4 отрезка с чередуемыми паузами отдыха

7.	Комбинированный метод беговой тренировки	2	Равномерный медленный бег с добавлением элементов интервальной тренировки, т.е. вначале выполняется равномерный бег на 2 - 4 км, а по его завершении выполняются пробежки с высокой скоростью, чередуемые медленным восстановительным бегом, при этом используются постепенно уменьшающиеся дистанции
8.	Интервальный метод беговой тренировки	2	Выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха, бег на отрезках выполняется с высокой интенсивностью при регламентированных интервалах отдыха, не обеспечивающих полного восстановления работоспособности
9.	Бег на 3 км. Контроль	2	Выполнение норматива в беге на 3 км
10.	Метание гранаты (500 г) на дальность. Тренировка	2	Создание у обучающихся правильного представления о технике метания мяча
11.	Метание гранаты (500 г) на дальность. Контроль	2	Выполнение норматива
12.	Прыжок в длину с места. Тренировка	1	Выполнение силовой тренировки, направленной на развитие мышц ног
13.	Прыжок в длину с места. Контроль	1	Выполнение норматива
Плавание – 18 часов			
1.	Плавание способом кроль на груди	3	Создание у обучающихся правильного представления о технике плавания способ кроль на груди и совершенствование
2.	Плавание способом брасс	3	Создание у обучающихся правильного представления о технике плавания способ брасс и совершенствование
3.	Равномерный метод тренировки в плавании	3	Совокупность средств, с помощью которых обучающийся совершенствуется в умении преодолевать дистанцию с постоянной скоростью, развитие выносливости происходит при ЧСС 150-170 уд/мин, время выполнения упражнения - 20 - 25 мин
4.	Переменный метод тренировки в плавании	3	Чередование физических нагрузок различной интенсивности, продолжительность и интенсивность проплывания каждого отрезка дистанции, время активного отдыха и общий объем работы изменяются в широком диапазоне
5.	Старт и повороты	2	Создание у обучающихся правильного представления о технике старта, поворотов и совершенствование
6.	Прыжки с бортика и тумбочки в воду	2	Создание у обучающихся правильного представления о технике прыжка с бортика и тумбочки в воду и совершенствование
7.	Повторный метод тренировки в	1	Проплывание отрезков или дистанции в

	плавании		целом (25, 50, 100, 200, 400 м) с отдыхом по самочувствию
8.	Контрольный метод тренировки в плавании	1	Преодоление основной дистанции с максимальной скоростью
Гимнастика и атлетическая подготовка – 17 часов			
1.	Комплекс вольных упражнений №1	1	Разучивание и совершенствование техники выполнения упражнений
2.	Комплекс вольных упражнений №2	1	Разучивание и совершенствование техники выполнения упражнений
3.	Подтягивание на перекладине. Тренировка	3	Выполнение силовой тренировки, направленной на развитие мышц рук, верхнего плечевого пояса и туловища
4.	Подтягивание на перекладине. Контроль	3	Выполнение норматива
5.	Поднимание гири, 16 кг	1	Создание у обучающихся правильного представления о технике выполнения упражнения и совершенствование техники с помощью различных методов развития силы и силовой выносливости
6.	Упражнение на гибкость	1	Выполнение норматива
7.	Соскок махом назад на перекладине. Тренировка	1	Создание у обучающихся правильного представления о технике выполнения упражнения соскок махом назад на перекладине и совершенствование техники с помощью различных методов развития ловкости
8.	Соскок махом назад на перекладине. Контроль	1	Получение оценки за выполнение упражнения
9.	Соскок махом вперед на брусьях. Тренировка	1	Создание у обучающихся правильного представления о технике выполнения упражнения соскок махом вперед на брусьях и совершенствование техники с помощью различных методов развития ловкости
10.	Соскок махом вперед на брусьях. Контроль	1	Получение оценки за выполнение упражнения
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	1	Выполнение норматива
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Выполнение норматива
13.	Комплексно-силовое упражнение	1	Выполнение норматива
Спортивные игры – 13 часов			
1.	Техника игры в футбол	3	Изучение и совершенствование основных приемов техники игры в футбол
2.	Техника и тактика игры в футбол	3	Изучение и совершенствование основных приемов техники и тактики игры в футбол
3.	Подвижные игры с элементами футбола	2	Изучают и совершенствуют основные приемы техники игры в футбол (отработка подготовительных, подводящих и специальных упражнений, эстафеты, игры по упрощенным правилам, двусторонняя

			учебная игра)
4.	Техника игры в баскетбол	2	Изучение и совершенствование основных приемов техники игры в баскетбол
5.	Техника и тактика игры в баскетбол	2	Изучение и совершенствование основных приемов техники и тактики игры в баскетбол
6.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Изучают и совершенствуют основные приемы техники игры в баскетбол (отработка подготовительных, подводящих и специальных упражнений, эстафеты, игры по упрощенным правилам, двусторонняя учебная игра)

Спортивные единоборства и рукопашный бой – 8 часов

1.	Кувырки различными способами	1	Создание у обучающихся правильного представления о технике выполнения кувырков различными способами и их совершенствование
2.	Приемы самостраховки при падении	1	Создание у обучающихся правильного представления о технике выполнения приемов самостраховки при падении и их совершенствование
3.	Техника бросков	1	Создание у обучающихся правильного представления о технике выполнения бросков и их совершенствование
4.	Передняя подножка	1	Формируют технику выполнения бросков и совершенствуют
5.	Задняя подножка	1	Формируют технику выполнения бросков и совершенствуют
6.	Техника ударов	1	Создание у обучающихся правильного представления о технике выполнения ударов и их совершенствование
7.	Техника ударов руками	1	Формируют правильное представление о технике выполнения ударов руками и совершенствуют
8.	Техника ударов ногами	1	Формируют правильное представление о технике выполнения ударов ногами и совершенствуют

Лыжная подготовка – 9 часов

1.	Доведение требований безопасности ИТБ 1-99 Техника передвижений на лыжах	1	Формирование и совершенствование техники передвижений на лыжах различными способами
2.	Бег на лыжах классическим стилем	1	Совершенствование техники классического хода
3.	Бег на лыжах свободным стилем	1	Совершенствование техники конькового хода
4.	Техника подъемов на лыжах в гору	1	Совершенствование техники подъемов на лыжах в гору
5.	Техника спусков на лыжах с горы	1	Совершенствование техники спусков на лыжах с горы
6.	Техника торможений и поворотов на лыжах	1	Совершенствование техники торможений и поворотов на лыжах

7.	Равномерный метод тренировки в передвижении на лыжах	1	Тренировка выносливости с применением равномерного метода тренировки в передвижении на лыжах
8.	Переменный метод тренировки в передвижении на лыжах	1	Тренировка выносливости с применением переменного метода тренировки в передвижении на лыжах
9.	Лыжная гонка на 5 км. Контроль	1	Выполнение норматива в беге на 5 км на лыжах
Комплексные занятия – 16 часов			
1.	Комплексная тренировка	8	Разноплановая многоцелевая физическая тренировка с использованием упражнений из разных разделов физической подготовки
2.	Комплексная тренировка и эстафеты	8	Пробегание различных отрезков с максимальной скоростью с попутным выполнением упражнений из разных разделов физической подготовки
Контрольные занятия – 3 часа			
3.	Подтягивание на перекладине. Контроль	1	Выполнение норматива
4.	Бег на 100 м. Контроль	1	Выполнение норматива в беге на 100 м
5.	Бег на 3 км. Контроль	1	Выполнение норматива в беге на 3 км

№ урока п/п	Тема раздела/ тема урока	Количество часов	Форма проведения урока	Содержание урока
Легкая атлетика – 12 часов				
1.	Доведение требований безопасности ИТБ 1-98 Основы физической культуры	1	Образовательно-обучающей направленности	Ознакомление с техникой безопасности на уроках физической культуры, изучение основных понятий и определений
2.	Тренировка в беге на короткие дистанции	1	Образовательно-тренировочной направленности	Формируют правильное представление о технике бега на короткие дистанции, разучивают технику бега на 100 м, совершенствуют технику бега на короткие дистанции
3.	Повторный метод беговой тренировки	1	Образовательно-тренировочной направленности	Многочисленное повторение беговых отрезков с максимальной скоростью и относительно полным восстановлением
4.	Бег на 100 м. Контроль	1	Контрольное занятие	Выполняют норматив в беге на 100 м
5.	Моделирующий метод беговой тренировки	1	Образовательно-тренировочной направленности	Пробегают дистанцию равной соревновательной, разделенной на 3–4 отрезка с чередуемыми паузами отдыха
6.	Комбинированный метод беговой тренировки	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполняют равномерный медленный бег с добавлением элементов интервальной тренировки, т.е. вначале выполняют равномерный бег на 2 - 4 км, а по его завершении выполняют пробежки с высокой скоростью, чередуемые медленным восстановительным бегом, при этом используются постепенно уменьшающиеся дистанции
7.	Интервальный метод беговой тренировки	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполняют упражнения с регламентированными паузами отдыха, бег на отрезках выполняют с высокой интенсивностью при регламентированных интервалах отдыха, не обеспечивающих полного восстановления работоспособности
8.	Бег на 3 км. Контроль	1	Контрольное занятие	Выполняют норматива в беге на 3 км
9.	Метание гранаты (500 г) на дальность.	1	Образовательно-тренировочной	Формируют правильное представление о технике метания гранаты и совершенствуют технику метания

	Тренировка		направленности	
10.	Метание гранаты (500 г) на дальность. Контроль	1	Контрольное занятие	Выполняют норматив в метании гранаты на дальность
11.	Прыжок в длину с места. Тренировка	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполняют силовую тренировку, направленную на развитие мышц ног
12.	Прыжок в длину с места. Контроль	1	Контрольное занятие	Выполняют норматив в прыжке в длину с места
Спортивные игры – 3 часа				
13.	Техника игры в футбол	1	Образовательно-обучающей направленности	Изучают и совершенствуют основные приемы техники игры в футбол
14.	Техника и тактика игры в футбол	1	Образовательно-обучающей направленности	Изучают и совершенствуют основные приемы техники и тактики игры в футбол
15.	Подвижные игры с элементами футбола	1	Образовательно-тренировочной направленности	Изучают и совершенствуют основные приемы техники игры в футбол (отработка подготовительных, подводящих и специальных упражнений, эстафеты, игры по упрощенным правилам, двусторонняя учебная игра)
Плавание – 2 часа				
16.	Плавание способом кроль на груди	1	Образовательно-обучающей направленности	Формируют правильное представление о технике плавания способом кроль на груди и совершенствуют
17.	Плавание способом брасс	1	Образовательно-обучающей направленности	Формируют правильное представление о технике плавания способом брасс и совершенствуют
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час				
18.	Подтягивание на перекладине. Тренировка	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполняют силовую тренировку, направленную на развитие мышц рук, верхнего плечевого пояса и туловища

Комплексные занятия – 3 часа				
19.	Комплексная тренировка	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполняют тренировку с использованием упражнений из разных разделов физической подготовки
20.	Комплексная тренировка и эстафеты	1	Образовательно-тренировочной направленности	Пробегают различные отрезки с максимальной скоростью с попутным выполнением упражнений из разных разделов физической подготовки
21.	Комплексная тренировка	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполняют тренировку с использованием упражнений из разных разделов физической подготовки
Плавание – 2 часа				
22.	Равномерный метод тренировки в плавании	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполняют совокупность средств, с помощью которых обучающийся совершенствуется в умении преодолевать дистанцию с постоянной скоростью, развитие выносливости происходит при ЧСС 150-170 уд./мин, время выполнения упражнения - 20 - 25 мин
23.	Переменный метод тренировки в плавании	1	Образовательно-тренировочной направленности	Чередуют физическую нагрузку различной интенсивности, продолжительность и интенсивность проплывания каждого отрезка дистанции, время активного отдыха и общий объем работы изменяются в широком диапазоне
Гимнастика и атлетическая подготовка – 7 часов				
24.	Подтягивание на перекладине. Контроль	1	Контрольное занятие	Выполняют норматив
25.	Комплекс вольных упражнений №1	1	Образовательно-обучающей направленности	Разучивают и совершенствуют технику выполнения упражнения
26.	Комплекс вольных упражнений №2	1	Образовательно-обучающей направленности	Разучивают и совершенствуют технику выполнения упражнения
27.	Поднимание гири, 16 кг	1	Образовательно-обучающей направленности	Формируют правильное представление о технике выполнения упражнения и совершенствуют технику с помощью различных методов развития силы и силовой выносливости

28.	Упражнение на гибкость	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполняют норматив
29.	Соскок махом вперед на брусьях. Тренировка	1	Образовательно-тренировочной направленности	Формируют правильное представление о технике выполнения упражнения соскок махом вперед на брусьях и совершенствуют технику с помощью различных методов развития ловкости
30.	Соскок махом вперед на брусьях. Контроль	1	Контрольное занятие	Выполняют упражнение на оценку
Спортивные игры – 3 часа				
31.	Техника игры в баскетбол	1	Образовательно-обучающей направленности	Изучают и совершенствуют основные приемы техники игры в баскетбол
32.	Техника и тактика игры в баскетбол	1	Образовательно-обучающей направленности	Изучают и совершенствуют основные приемы техники и тактики игры в баскетбол
33.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Образовательно-тренировочной направленности	Изучают и совершенствуют основные приемы техники игры в баскетбол (отработка подготовительных, подводящих и специальных упражнений, эстафеты, игры по упрощенным правилам, двусторонняя учебная игра)
Гимнастика и атлетическая подготовка – 3 часа				
34.	Подтягивание на перекладине. Тренировка	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполняют силовую тренировку, направленную на развитие мышц рук, верхнего плечевого пояса и туловища
35.	Подтягивание на перекладине. Контроль	1	Контрольное занятие	Выполняют норматив
36.	Комплексно-силовое упражнение	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполняют норматив
Комплексные занятия – 3 часа				
37.	Комплексная тренировка	1	Образовательно-тренировочной	Выполняют тренировку с использованием упражнений из разных разделов физической подготовки

			направленности	
38.	Комплексная тренировка и эстафеты	1	Образовательно-тренировочной направленности	Пробегают различные отрезки с максимальной скоростью с попутным выполнением упражнений из разных разделов физической подготовки
39.	Комплексная тренировка	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполняют тренировку с использованием упражнений из разных разделов физической подготовки
Плавание – 2 часа				
40.	Старт и повороты	1	Образовательно-обучающей направленности	Формируют правильное представление о технике старта, поворотов и совершенствуют
41.	Прыжки с бортика и тумбочки в воду	1	Образовательно-обучающей направленности	Формируют правильное представление о технике прыжка с бортика и тумбочки в воду и совершенствуют
Спортивные игры – 1 час				
42.	Техника игры в баскетбол	1	Образовательно-обучающей направленности	Изучают и совершенствуют основные приемы техники игры в баскетбол
Плавание – 2 часа				
43.	Повторный метод тренировки в плавании	1	Образовательно-тренировочной направленности	Проплывают отрезки или дистанции в целом (25, 50, 100, 200, 400 м) с отдыхом по самочувствию
44.	Контрольный метод тренировки в плавании	1	Образовательно-тренировочной направленности	Преодолевают основную дистанцию с максимальной скоростью
Спортивные игры – 1 час				
45.	Техника и тактика игры в баскетбол	1	Образовательно-обучающей направленности	Изучают и совершенствуют основные приемы техники и тактики игры в баскетбол

Комплексные занятия – 3 часа				
46.	Комплексная тренировка и эстафеты	1	Образовательно-тренировочной направленности	Пробегают различные отрезки с максимальной скоростью с попутным выполнением упражнений из разных разделов физической подготовки
47.	Комплексная тренировка	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполняют тренировку с использованием упражнений из разных разделов физической подготовки
48.	Комплексная тренировка и эстафеты	1	Образовательно-тренировочной направленности	Пробегают различные отрезки с максимальной скоростью с попутным выполнением упражнений из разных разделов физической подготовки
Лыжная подготовка – 5 часов				
49.	Доведение требований безопасности ИТБ 1-99 Техника передвижений на лыжах	1	Образовательно-обучающей направленности	Формируют и совершенствуют технику передвижений на лыжах различными способами
50.	Бег на лыжах классическим стилем	1	Образовательно-обучающей направленности	Совершенствуют технику классического хода
51.	Равномерный метод тренировки в передвижении на лыжах	1	Образовательно-тренировочной направленности	Тренируют выносливость с помощью равномерного метода тренировки в передвижении на лыжах
52.	Переменный метод тренировки в передвижении на лыжах	1	Образовательно-тренировочной направленности	Тренируют выносливость с помощью переменного метода тренировки в передвижении на лыжах
53.	Техника торможений и поворотов на лыжах	1	Образовательно-обучающей направленности	Совершенствуют технику торможений и поворотов на лыжах
Комплексные занятия – 1 час				

54.	Комплексная тренировка	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполняют тренировку с использованием упражнений из разных разделов физической подготовки
Плавание – 2 часа				
55.	Плавание способом кроль на груди	1	Образовательно-обучающей направленности	Формируют правильное представление о технике плавания способом кроль на груди и совершенствуют
56.	Плавание способом брасс	1	Образовательно-обучающей направленности	Формируют правильное представление о технике плавания способом брасс и совершенствуют
Спортивные игры – 1 час				
57.	Техника и тактика игры в футбол	1	Образовательно-обучающей направленности	Изучают и совершенствуют основные приемы техники и тактики игры в футбол
Плавание – 2 часа				
58.	Равномерный метод тренировки в плавании	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполняют совокупность средств, с помощью которых обучающийся совершенствуется в умении преодолевать дистанцию с постоянной скоростью, развитие выносливости происходит при ЧСС 150-170 уд./мин, время выполнения упражнения - 20 - 25 мин
59.	Переменный метод тренировки в плавании	1	Образовательно-тренировочной направленности	Чередуют физическую нагрузку различной интенсивности, продолжительность и интенсивность проплывания каждого отрезка дистанции, время активного отдыха и общий объем работы изменяются в широком диапазоне
Комплексные занятия – 1 час				
60.	Комплексная тренировка и эстафеты	1	Образовательно-тренировочной направленности	Пробегают различные отрезки с максимальной скоростью с попутным выполнением упражнений из разных разделов физической подготовки
Лыжная подготовка – 2 часа				

61.	Бег на лыжах свободным стилем	1	Образовательно-обучающей направленности	Совершенствуют технику конькового хода
62.	Лыжная гонка на 5 км. Контроль	1	Контрольное занятие	Выполняют норматив в беге на 5 км на лыжах
Комплексные занятия – 1 час				
63.	Комплексная тренировка	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполняют тренировку с использованием упражнений из разных разделов физической подготовки
Лыжная подготовка – 2 часа				
64.	Техника подъемов на лыжах в гору	1	Образовательно-обучающей направленности	Совершенствуют технику подъемов на лыжах в гору
65.	Техника спусков на лыжах с горы	1	Образовательно-обучающей направленности	Совершенствуют технику спусков на лыжах с горы
Спортивные игры – 1 час				
66.	Техника игры в футбол	1	Образовательно-обучающей направленности	Изучают и совершенствуют основные приемы техники игры в футбол
Плавание – 2 часа				
67.	Старт и повороты	1	Образовательно-обучающей направленности	Формируют правильное представление о технике старта, поворотов и совершенствуют
68.	Прыжки с бортика и тумбочки в воду	1	Образовательно-обучающей направленности	Формируют правильное представление о технике прыжка с бортика и тумбочки в воду и совершенствуют
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час				

69.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполняют норматив
Комплексные занятия – 3 часа				
70.	Комплексная тренировка и эстафеты	1	Образовательно-тренировочной направленности	Пробегают различные отрезки с максимальной скоростью с попутным выполнением упражнений из разных разделов физической подготовки
71.	Комплексная тренировка	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполняют тренировку с использованием упражнений из разных разделов физической подготовки
72.	Комплексная тренировка и эстафеты	1	Образовательно-тренировочной направленности	Пробегают различные отрезки с максимальной скоростью с попутным выполнением упражнений из разных разделов физической подготовки
Гимнастика и атлетическая подготовка – 3 часа				
73.	Подтягивание на перекладине. Тренировка	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполняют силовую тренировку, направленную на развитие мышц рук, верхнего плечевого пояса и туловища
74.	Подтягивание на перекладине. Контроль	1	Контрольное занятие	Выполняют норматив
75.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполняют норматив
Спортивные игры – 3 часа				
76.	Техника игры в футбол	1	Образовательно-обучающей направленности	Изучают и совершенствуют основные приемы техники игры в футбол
77.	Подвижные игры с элементами футбола	1	Образовательно-тренировочной направленности	Изучают и совершенствуют основные приемы техники игры в футбол (отработка подготовительных, подводящих и специальных упражнений, эстафеты, игры по упрощенным правилам, двусторонняя учебная игра)

78.	Техника и тактика игры в футбол	1	Образовательно-обучающей направленности	Изучают и совершенствуют основные приемы техники и тактики игры в футбол
Спортивные единоборства и рукопашный бой – 8 часов				
79.	Кувырки различными способами	1	Образовательно-обучающей направленности	Формируют правильное представление о технике выполнения кувырков различными способами и совершенствуют
80.	Приемы самостраховки при падении	1	Образовательно-обучающей направленности	Формируют правильное представление о технике выполнения приемов самостраховки при падении и совершенствуют
81.	Техника бросков	1	Образовательно-обучающей направленности	Формируют правильное представление о технике выполнения бросков и совершенствуют
82.	Передняя подножка	1	Образовательно-обучающей направленности	Формируют технику выполнения бросков и совершенствуют
83.	Задняя подножка	1	Образовательно-обучающей направленности	Формируют технику выполнения бросков и совершенствуют
84.	Техника ударов	1	Образовательно-обучающей направленности	Формируют правильное представление о технике выполнения ударов и совершенствуют
85.	Техника ударов руками	1	Образовательно-обучающей направленности	Формируют правильное представление о технике выполнения ударов руками и совершенствуют
86.	Техника ударов ногами	1	Образовательно-обучающей направленности	Формируют правильное представление о технике выполнения ударов ногами и совершенствуют
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час				
87.	Соскок махом назад на перекладине.	1	Образовательно-тренировочной	Формируют правильное представление о технике выполнения упражнения соскок махом назад на перекладине и совершенствуют

	Тренировка		направленности	технику с помощью различных методов развития ловкости
Легкая атлетика – 6 часов				
88.	Тренировка в беге на короткие дистанции	1	Образовательно-тренировочной направленности	Формируют правильное представление о технике бега на короткие дистанции, разучивают технику бега на 100 м, совершенствуют технику бега на короткие дистанции
89.	Бег на 100 м. Контроль	1	Контрольное занятие	Выполняют норматив в беге на 100 м
90.	Моделирующий метод беговой тренировки	1	Образовательно-тренировочной направленности	Пробегают дистанцию равной соревновательной, разделенной на 3–4 отрезка с чередуемыми паузами отдыха
91.	Бег на 3 км. Контроль	1	Контрольное занятие	Выполняют норматива в беге на 3 км
92.	Метание гранаты (500 г) на дальность. Тренировка	1	Образовательно-тренировочной направленности	Формируют правильное представление о технике метания гранаты и совершенствуют технику метания
93.	Метание гранаты (500 г) на дальность. Контроль	1	Контрольное занятие	Выполняют норматив в метании гранаты на дальность
Контрольные занятия – 3 часа				
94.	Подтягивание на перекладине. Контроль	1	Контрольное занятие	Выполняют норматив
95.	Бег на 100 м. Контроль	1	Контрольное занятие	Выполняют норматив в беге на 100 м
96.	Бег на 3 км. Контроль	1	Контрольное занятие	Выполняют норматива в беге на 3 км
Плавание – 2 часа				
97.	Плавание способом кроль на груди	1	Образовательно-обучающей направленности	Формируют правильное представление о технике плавания способом кроль на груди и совершенствуют
98.	Плавание способом брасс	1	Образовательно-обучающей	Формируют правильное представление о технике плавания способом брасс и совершенствуют

			направленности	
Гимнастика и атлетическая подготовка – 1 час				
99.	Соскок махом назад на перекладине. Контроль	1	Контрольное занятие	Выполняют упражнение на оценку
Легкая атлетика – 3 часа				
100.	Непрерывный равномерный длительный бег	1	Образовательно-тренировочной направленности	Развивают общую выносливость на начальном этапе подготовки. Минимальный тренировочный эффект достигается при выполнении бега без остановки в течение 15 мин и более, максимальный - в течение 30-60 мин и более (в зависимости от уровня подготовленности обучающихся)
101.	Комбинированный метод беговой тренировки	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполняют равномерный медленный бег с добавлением элементов интервальной тренировки, т.е. вначале выполняют равномерный бег на 2 - 4 км, а по его завершении выполняют пробежки с высокой скоростью, чередуемые медленным восстановительным бегом, при этом используются постепенно уменьшающиеся дистанции
102.	Интервальный метод беговой тренировки	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполняют упражнения с регламентированными паузами отдыха, бег на отрезках выполняют с высокой интенсивностью при регламентированных интервалах отдыха, не обеспечивающих полного восстановления работоспособности
Плавание – 2 часа				
103.	Равномерный метод тренировки в плавании	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполняют совокупность средств, с помощью которых обучающийся совершенствуется в умении преодолевать дистанцию с постоянной скоростью, развитие выносливости происходит при ЧСС 150-170 уд./мин, время выполнения упражнения - 20 - 25 мин
104.	Переменный метод тренировки в плавании	1	Образовательно-тренировочной направленности	Чередуют физическую нагрузку различной интенсивности, продолжительность и интенсивность проплывания каждого отрезка дистанции, время активного отдыха и общий объем работы изменяются в широком диапазоне
Комплексные занятия – 1 час				

105.	Комплексная тренировка и эстафеты	1	Образовательно-тренировочной направленности	Пробегают различные отрезки с максимальной скоростью с попутным выполнением упражнений из разных разделов физической подготовки
------	-----------------------------------	---	---	---

Перечень учебного оборудования и наглядных пособий

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
1	Стенка гимнастическая	Г	
2	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
3	Канат для перетягивания	Г	
4	Козёл гимнастический	Г	
5	Конь гимнастический	Г	
6	Мост гимнастический подкидной	Г	
7	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
8	Скамья атлетическая наклонная	Г	
9	Секундомер	Г	
10	Коврик гимнастический	Г	
11	Маты гимнастические	К	
12	Мяч малый (теннисный)	К	
13	Скакалка гимнастическая	К	
14	Обруч гимнастический	К	
15	Гиря 16 кг.	К	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
16	Мячи для метания 150 г.	Г	
17	Учебно-боевые гранаты 600 г.	Г	
18	Флажки стартовые	Г	
19	Рулетка измерительная (50 м.)	Д	
20	Номера нагрудные	Г	
Спортивные игры			
21	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
22	Мячи баскетбольные	Г	
23	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
24	Жилетки игровые с номерами	Г	
25	Стойки волейбольные универсальные	Д	
26	Сетка волейбольная	Д	
27	Мячи волейбольные	Г	
28	Насос для накачивания мячей	Д	
29	Ворота для мини-футбола	Д	
30	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
31	Мячи футбольные	Г	
32	Стол для настольного тенниса	Д	
Средства первой помощи			
33	Аптечка медицинская	Д	

Спортивные залы (кабинеты)			
34	Зал спортивных игр		С раздевалкой
35	Зал гимнастики		С раздевалкой
36	Тренажерный зал		
37	Преподавательская		Включает в себя рабочие столы, стулья, книжные шкафы (полки), шкафы для одежды
38	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
Объекты ФОК «Яуза»			
39	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
40	Беговая дорожка	Д	
41	Бассейн	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.