

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного**

**Округа - Югры**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**  
**Белоярского района**  
**«Средняя общеобразовательная школа с. Казым»**

**СОШ с. Казым**

**РАССМОТРЕНО**

на методическом совете

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора

**УТВЕРЖДЕНО**

директор

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от «31» 08  
2023 г.

\_\_\_\_\_  
Секарэ З.М.

\_\_\_\_\_  
Чаренцева М.В.  
Приказ № 441 от  
«31» 08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Филиппова Галина Федоровна

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 11 классов

**с.Казым**  
**2023-2024 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 классов

Рабочая программа по Физической культуре составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»
- Основной образовательной программы среднего общего образования СОШ с. Казым на 2023-2024 год.
- Рабочей программы воспитания СОШ с. Казым, утверждённой приказом СОШ с. Казым № 310 от 20.04.2021 г.
  - «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2018).

### Характеристика учебного предмета

**Цель:** содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

#### Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятия физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

**Раздел 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «физическая культура»**

### **Личностные результаты отражают:**

1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) 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;

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

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

### **Метапредметные результаты отражают:**

1) Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленной цели и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

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

4) Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- 5) Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 6) Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- 7) Владение языковыми средствами-умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 8) 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.
- 9) К метапредметным результатам относятся: самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной спортивной деятельности. Организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

**Предметные результаты отражают:**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- 6) для слепых и слабовидящих обучающихся:
  - сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
  - сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- 7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
  - овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь  
*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, ведения ЗОЖ;

*Характеризовать:*

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования отдельных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- 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 закаливание организма;

- организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;

*Выполнять:*

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приёмы 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 30м,с Бег 100м,с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	-

	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3км, м на 2км, мин/с	13.50	-
		-	10.00

*Осваивать двигательные умения, навыки и способности:*

- *в метаниях на дальность и на меткость:* метать различные по массе и форме наряды с места, с разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;

- *в гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять опорный прыжок, выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату, выполнять комбинацию с предметами (девушки).

- *в спортивных играх:* демонстрировать и применять в игре, в процессе выполнения комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

*Физическая подготовленность* должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. (таблица)

*Должны быть освоены:*

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

*Способы спортивной деятельности:* участие в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

*Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет*

№ п/п	Физические способности	тест	возраст	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м, с	16	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	4.8	
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	16	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	8.4	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	210	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
			17	1100	1300-1400	1500	900	1300	
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	20	
6	Силовые	Подтягивание на высокой (ю), низкой (д) перекладине, раз	16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	18	

<b>Выпускник на базовом уровне научится:</b>	<b>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>– знать способы контроля и оценки физического развития и физической</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>— выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые</li> </ul>

<p>подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<p>вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</li> <li>— выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</li> <li>— выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>— осуществлять судейство в избранном виде спорта;</li> <li>— составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</li> </ul>
--	--

## Содержание программного материала

### Содержание программного материала

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

#### 1.1. Естественные основы.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## 1.2. Социально психологические основы.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

## 1.3. Культурно-исторические основы.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

## 1.4. Приемы закаливания.

Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах. Пользование баней.

## 1.5. Подвижные игры.

### **Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## 1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

## 1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

## 1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

## 1.9. Лыжная подготовка.

9 класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

### **Знания о физической культуре.**

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

### **Оценивание обучающихся**

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.



Содержание тем учебного курса 11 класса

Раздел учебного курса	Количество часов	Текущий и промежуточный контроль. Формы контроля
Раздел 1. Легкая атлетика	22	Тесты
Раздел 2. Кроссовая подготовка	12	Тесты
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики	17	Тесты
Раздел 3. Лыжная подготовка	9	Тесты
Раздел 4. Спортивные игры	42	Тесты

Рассмотрено на методическом объединении  
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

Принято на методическом совете ОУ  
Протокол № 5 от 31.08.2023г.

Утверждено:  
Приказом СОШ с. Казым №441  
от «31» августа 2023г.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ на 2023- 2024 учебный год

Учитель: Филиппова Г.Ф.

Класс: 11

Общее количество часов на предмет по учебному плану 102 часа,

из них на:

I полугодие 48 часов

II полугодие 54 часов

По 3 часа в неделю. Всего учебных недель 34

на лабораторные работы      - час

на практические работы      - часов

контрольные работы      - часа

Составлен в соответствии с программой общеобразовательных учреждений.

Составитель :В.И. Лях. А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания.1-11 классы. Москва «Просвещение»

Учебник: Физическая культура 10-11 классы:учеб. для общеобразоват. Организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. - 8- изд. –М.:

«Просвещение» 2020

Методическое пособие: Справочник учителя физ культуры\ авт.- сост. П.А. Кисилев, С. Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель,2013.

### Тематический план

№п/п	№ в теме	Дата	Корректировка	Тема урока	Наименование практической работы	Требования к уровню подготовки (Нормативы ГТО)
<i>Легкая атлетика 15 ч.</i>						
1	1	03.09		Спринтерский бег, эстафетный бег		
2	2	06.09		Спринтерский бег, эстафетный бег		
3	3	07.09		Спринтерский бег, эстафетный бег	челночный бег 3х10.	Тестирование челночный бег 3х10.
4	4	10.09		Спринтерский бег, эстафетный бег		
5	5	13.09		Спринтерский бег, эстафетный бег	бег с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).	Тестирование бега на 60 м.
6	6	14.09		Спринтерский бег, эстафетный бег	стартовый разгон и финиширование в беге на короткие дистанции.	
7	7	17.09		Спринтерский бег, эстафетный бег	бег с максимальной скоростью с высокого старта (100 м).	Тестирование бега на 100 м.
8	8	20.09		Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	
9	9	21.09		Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	
10	10	24.09		Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Тестирование метание малого мяча в вертикальную цель.

11	11	27.09		Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель	прыгать в длину с места.	Тестирование прыжок в длину с места.
12	12	28.09		Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель	выполнять прыжок в длину с разбега.	Тестирование прыжок в длину с разбега.
13	13	01.10		Бег на средние дистанции	бег на дистанцию 1000 м	
14	14	04.10		Бег на средние дистанции	бег на дистанцию 1000 м.	
15	15	05.10		Бег на средние дистанции	бег на дистанцию 1000 м.	Индивидуальный контроль. Тестирование бега на 1000 м.
<b>Кроссовая подготовка (6ч.)</b>						
16	1	08.10		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		
17	2	11.10		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	демонстрировать физические кондиции.	
18	3	12.10		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Тестирование бег за 6 мин.	Тестирование бег за 6 мин.
19	4	15.10		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		
20	5	18.10		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		
21	6	19.10		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Тестирование бег 2000 м. (д). 3000 м. (м).	Тестирование бег 2000 м. (д). 3000 м. (м).
<b>Гимнастика с элементами акробатики (17 ч)</b>						
22	1	22.10		Висы и упоры. Строевые упражнения	выполнять строевые упр.;	
23	2	25.10		Висы и упоры. Строевые упражнения	выполнять строевые упр.;	
24	3	26.10		Висы и упоры. Строевые упражнения	комбинацию на перекладине.	

25	4	29.10		Висы и упоры. Строевые упражнения	Тестирование подтягивание на высокой перекладине(ю), на низкой перекладине (д).	Тестирование подтягивание на высокой перекладине(ю), на низкой перекладине (д).
26	5	08.11		Висы и упоры. Строевые упражнения	выполнять строевые упр.; комбинацию на перекладине.	
27	6	09.11		Висы и упоры. Строевые упражнения	Оценка техники выполнения комбинации на перекладине.	
28	7	12.11		Опорный прыжок. Строевые упражнения	выполнять строевые упр.; опорный прыжок.	
29	8	15.11		Опорный прыжок. Строевые упражнения		
30	9	16.11		Опорный прыжок. Строевые упражнения	выполнять строевые упр.; опорный прыжок.	
31	10	19.11		Опорный прыжок. Строевые упражнения	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	
32	11	22.11		Опорный прыжок. Строевые упражнения		
33	12	23.11		Опорный прыжок. Строевые упражнения	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	
34	13	26.11		Акробатика	выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	
35	14	29.11				
36	15	30.11				
37	16	03.12		Акробатика	выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	
38	17	06.12		Акробатика	выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	

Лыжная подготовка (9ч)						
39	1	07.12		Попеременный, одновременный двухшажный ход		
40	2	10.12		Попеременный, одновременный двухшажный ход	передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»	
41	3	13.12		Попеременный, одновременный бесшажный ход	Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода	
42	4	14.12		Одновременный одношажный ход	Прохождение дистанции дистанцию в 1 км со средней скоростью. Спуск со склона до 45* в средней стойке.	
43	5	17.12		Подъем «елочкой», «полуелочкой».	Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе.	
44	6	20.12		Поворот «плугом»	Выполнять технику спусков со склона до 45* в среднем темпе, технику поворота «плугом». Игра «Общий старт»	
45	7	21.12		Спуски, подъемы	Совершенствовать технику подъема «елочкой» и спуска в средней стойке. Игра «Удержи равновесие»	
46	8	24.12		Спуски, подъемы	Выполнять спуск в средней стойке, подъем «елочкой». Игра «Удержи равновесие»	
47	9	10.01		Совершенствование техники лыжных ходов..	Преодоление расстояния в медленном темпе до 2 км.	Прохождение дистанции 2 км (д). 3 км (ю)
Спортивные игры (42)						
48	1	11.01		<b>Баскетбол (12ч)</b> Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Устный опрос. Корректировка техники выполнения упр.	

49	2	14.01		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	
50	3	17.01		Стойки и передвижения, повороты, остановки	Индивидуальный контроль	.
51	4	18.01		Ловля и передача мяча.	<i>Уметь:</i> выполнять различные варианты ловли и передачи мяча.	
52	5	21.01		Ловля и передача мяча.	<i>Уметь:</i> выполнять различные варианты ловли и передачи мяча.	
53	6	24.01		Ловля и передача мяча.	<i>Уметь:</i> выполнять различные варианты ловли и передачи мяча.	.
54	7	25.01		Ведение мяча	<i>Уметь:</i> выполнять различные варианты ведения мяча.	
55	8	28.01		Ведение мяча	<i>Уметь:</i> выполнять ведение мяча в движении.	
56	9	31.01		Ведение мяча	<i>Уметь:</i> выполнять ведение мяча в движении.	.
57	10	01.02		Бросок мяча	<i>Уметь:</i> выполнять броски мяча из различных положений.	.
58	11	04.02		Броски мяча двумя руками от груди с места.	<i>Уметь:</i> выполнять броски мяча из различных положений.	
59	12	07.02		Броски мяча одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника.	<i>Уметь:</i> выполнять броски мяча из различных положений.	
60	13	08.02		Тактика свободного нападения	<b><i>Уметь:</i></b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
61	14	11.02				
62	15	14.02				
63	16	15.02		Вырывание и выбивание мяча.		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
64	17	18.02				
65	18	21.02				
66	19	22.02		Нападение быстрым прорывом.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические и тактические действия в игре.	
67	20	25.02		Взаимодействие двух игроков.		

68	21	28.02		Взаимодействие двух игроков. Игровые задания. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические и тактические действия в игре.	
69	22	01.03		<b>Волейбол (21 ч)</b> Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Знать требования инструкций. перемещаться в стойке волейболиста.	
70	23	04.03		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Знать правила игры в волейбол. перемещаться в стойке волейболиста.	
71	24	07.03		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	перемещаться в стойке волейболиста.	
72	25	08.03		Передача мяча над собой.	демонстрировать технику передачи мяча.	
73	26	11.03		Передача мяча в стену в движении.	демонстрировать технику передачи мяча.	
74	27	14.03		Передача мяча через сетку.	демонстрировать технику передачи мяча.	
75	28	15.03		Прием мяча снизу двумя руками.	выполнять приём мяча снизу двумя руками.	
76	29	18.03		Прием мяча и передача мяча снизу двумя руками.	выполнять приём мяча снизу двумя руками.	
77	30	21.03		Прием мяча и передача мяча снизу двумя руками.	выполнять приём мяча снизу двумя руками.	
78	31	22.03		Нижняя прямая подача мяча.	выполнять нижнюю прямую подачу мяча.	
79	32	25.03		Нижняя прямая подача мяча.	выполнять нижнюю прямую подачу мяча.	
80	33	04.04		Нижняя прямая подача мяча.	выполнять нижнюю прямую подачу мяча.	
81	34	05.04		Верхняя прямая подача мяча.	выполнять верхнюю прямую подачу мяча.	
82	35	08.04		Верхняя прямая подача мяча.	выполнять верхнюю прямую подачу мяча.	
83	36	11.04		Верхняя прямая подача мяча.	выполнять верхнюю прямую подачу мяча.	
84	37	12.04		Прямой нападающий удар.	выполнять прямой нападающий удар.	



85	38	15.04		Прямой нападающий удар.	выполнять прямой нападающий удар.	
86	39	18.04		Прямой нападающий удар.	выполнять прямой нападающий удар.	
87	40	19.04		Техника владения мячом	демонстрировать технику освоенных элементов волейбола	
88	41	22.04		Тактика игры.	демонстрировать технику освоенных элементов волейбола	
89	42	25.04		Тактика свободного нападения.	демонстрировать технику освоенных элементов волейбола	
<b>Кроссовая подготовка (6ч)</b>						
90	1	26.04		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		
91	2	29.04		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		
92	3	02.05		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Тестирование бег за 6 мин.	Тестирование бег за 6 мин.
93	4	03.05		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		
94	5	06.05		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		
95	6	09.05		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Тестирование бег 2000 м. (д); 3000 м. (ю).	Тестирование бег 2000 м. (д); 3000 м. (ю).
<b>Легкая атлетика (7 ч)</b>						
96	1	10.05		Бег на средние дистанции	бегать на дистанцию 1000 м	
97	2	13.05		Бег на средние дистанции	бегать на дистанцию 1000 м.	Тестирование бега на 1000 м.
98	3	16.05		Спринтерский бег, эстафетный бег	бегать с максимальной скоростью короткие дистанции.	

99	4	17.05		Спринтерский бег, эстафетный бег	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	
100	5	21.05		Спринтерский бег, эстафетный бег Прыжок в высоту. Метание малого мяча на дальность	бегать с максимальной скоростью челночный бег 3x10.	Тестирование челночный бег 3x10.
101	6	23.05		Спринтерский бег, эстафетный бег	бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)	Тестирование бега на 60 м.
102	7	24.05		Спринтерский бег, эстафетный бег	бегать с максимальной скоростью с высокого старта (100 м).	Тестирование бега на 100 м.