

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации муниципального образования
«Муниципальный округ Игринский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Факельская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено на
заседании ШМО
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

Утверждено
Приказом МБОУ
Факельская СОШ
от «30» августа 2023 г. № 155



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного курса «Физическая культура»
для обучающихся 11 классов**

с. Факел, 2023г.

Пояснительная записка

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими комплексного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслов творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смысла жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значений в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 года в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельный подходы, которые определяют задачи физического воспитания учащихся 10 класс:

- Содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- Дальнейшее развитие кондиционных координационных способностей;
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнение функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков состоит из трех основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной) и национально-регионального компонента. Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы для каждого ученика, отведено 68 часов, на вариативную часть 18 часов, Упражнения на снарядах в разделе "гимнастика" заменена элементами аэробики, шейпинга и силовыми упражнениями на тренажерах.

Компетентный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематического блоков, обеспечивающих формирования компетенции.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операционный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию, компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причину и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными знаниями и психическими установками к самостоятельному поиску, отбору, и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность на прямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (т.е. образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Педагогическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и

явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предлагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д.

Учащиеся должны приобрести умения по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять результаты индивидуальной и группой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации, доклады и т.д.

Проектная деятельность учащихся – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой учебной проектно-исследовательской деятельности является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения деятельности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках *информационно-коммуникативной деятельности*, в том числе передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного занятия, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предлагает актуализацию *информационной компетентности учащихся*: формирование простейших навыков работы с источниками (картографическими и хронологическими материалами).

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использование методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися коммуникативной компетенцией: формировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя, используя аргументации знаний в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков *рефлексивной деятельности* особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовать свою учебную деятельность (постановка целей, планирование, определение оптимального соотношения целей и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на воспитание школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания, эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть

сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Требования к уровню подготовки учащихся 11 класс

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием различных способов передвижения;
- Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- Организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в спортивных массовых соревнованиях;
- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного совершенствования, коммуникативной.

Сведения об учебной программе, взятой за основу.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	10 - 11	3	Физическая культура: 10-11 классы / под ред. В.И. Ляха. – М.: просвещение, 2005

В программе В.И. Ляха. А.А. Зданевича программный материал делиться на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя раздел спортивных игр (футбол) и гимнастику с элементами оздоровительной аэробики, шейпинга и силовых упражнений на

тренажерах. Национально-региональный компонент включает в себя подвижные игры на коньках и русскую лапту. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего 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.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 11 класса

№ п/п	Вид программного материала	класс	
		10	11
1	<i>Базовая часть</i>	68	68
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	11	11
1.3	Легкая атлетика	30	30
1.4	Лыжная подготовка	23	23
1.5	Спортивные игры (волейбол)	18	18
2	<i>Вариативная часть</i>		
2.1	баскетбол	20	20
	<i>итого</i>	102	102

Содержание тем учебного предмета

Основы знаний по физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское движение и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического развития. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведения спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубного влияния на здоровье.

Приемы саморегуляции

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психическая и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Баскетбол

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при проведении занятий баскетболом.

Волейбол

10-11 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозировка нагрузки при проведении занятий волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка

10-11 классы. Основы биомеханики передвижений на лыжах. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой. Самоконтроль при занятиях лыжной подготовкой.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийскими физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний тестов и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом Готов к труду и обороне (ГТО)

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
выносливость	Бег 2000 м, мин. с.	-	10,00
	Бег 3000 м, мин. с.	13,30	-

Календарно-тематический планирование 11 класс

Сроки	Раздел. Тема. Урок.	Элементы содержания	Контрольно - измеритель ный материал	Цоры
1 четверть	Лёгкая атлетика(12 ч.) Вводный инструктаж. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт с бегом на 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийскими физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	КДП – 30 м (см. таб.)	
2	Правила ТБ на уроке. Прыжок в длину с разбега, метание.	Прыжок в длину способом «прогнувшись»13 - 15 беговых шагов. Отталкивание. Метание гранаты из разных положений. ОРУ.	КДП – 3 x 10 м (см. таб).	
3	Прыжок в длину с разбега, метание.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись». Полёт и приземление. Техника метания гранаты.		

4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт с бегом на 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений		
5	Бег на результат 100 м. § 26 «Утренняя гимнастика».	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание гранаты на дальность с разбега. § 26 «Утренняя гимнастика».	Юноши: 13,1; 13,5; 14,3 Девушки: 16,0; 16,5; 17,0	
6	Бег на средние дистанции. Метание гранаты.	Бег на средние дистанции. Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты в цель.		

7	<p>Прыжок в длину «прогнувшись»</p> <p>КДП –</p> <p>6 минутный бег</p>	<p>Прыжок в длину «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p>	<p>КДП –</p> <p>6 минутный бег (см. таб.)</p>	
8	<p>Метание гранаты на дальность с разбега.</p>	<p>Метание гранаты на дальность 5-6 шагов. Правила соревнований по метанию.</p>	<p>Мальчики: 36, 32, 28</p> <p>Девочки: 26, 23, 18</p>	
9	<p>Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание гранаты на дальность.</p>	<p>Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Согласованная работа рук и ног. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.</p>		
10	<p>Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание гранаты на дальность 5-6 шагов.</p>	<p>Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание гранаты на дальность 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p>	<p>Мальчики: 460, 430, 410</p> <p>Девочки: 390, 370, 350,</p>	

11	Челночный бег 4х 9м.	Специальные беговые упражнения, правила челночного бега. Челночный бег 4х 9 м. Развитие быстроты и ловкости.		
12	Эстафетный бег.	Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие быстроты и чувства коллективизма.		
13	Круговая эстафета.	Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. Техника передачи эстафетной палочки. Игра в «Касание».		
14	Линейная эстафета.	Специальные беговые упражнения. Линейная эстафета. Техника передачи эстафетной палочки. Игра в мини-футбол.		
15	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Специальные прыжковые упражнения. ОРУ.		
16	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Прыжок в высоту способом перешагивание, разбег с 3-5 шагов. Техника разбега. Специальные прыжковые упражнения.		

17	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на оценку.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Специальные прыжковые упражнения. Игра в мини-футбол.	Юноши:	
18	Бег на средние дистанции.	Бег 1000м. с высокого старта. Развитие выносливости. Игра в мини-футбол.		
19	Бег на средние дистанции.	Бег 2000 м.(девушки), 3000 м. (юноши). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований развитие выносливости.	Юноши: 13,00; 14,00; 15,00; Девушки: 10,00; 11,30; 12,30.	
20	Баскетбол(22 ч.) Правила ТБ на уроках баскетбола. Ведение мяча сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.		

21	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
22	Броски в кольцо с различных положений. Быстрый прорыв.	Броски в кольцо с различных положений. Быстрый прорыв. Учебная игра.		
23	Ведение мяча сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Оценка техники ведения 2x15 м.	
24	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
25	Передача мяча в тройках «восьмёрка».	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча в тройках «восьмёрка». Учебная игра.		

26	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.		
27	Бросок в прыжке со средней дистанции. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	Бросок в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
28	Ведение мяча сопротивлением. Остановка прыжком, бросок в кольцо.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча сопротивлением. Остановка прыжком, бросок в кольцо. Учебная игра.		
29	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.		

30	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	Бросок в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
31	Нападение против зонной защиты. Передача мяча в тройках «восьмёрка».	Нападение против зонной защиты. Передача мяча в тройках «восьмёрка». Учебная игра.		
32	Передачи мяча в стену за 30 сек.	Передачи мяча в стену за 30 сек. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением.	Юноши: 28-25-22 Девушки: 27-24-21	

33	Бросок полукрюком в движении.	Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведения, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через «центрального». Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
34	Бросок полукрюком в движении. Тактика защиты.	Бросок полукрюком в движении. Тактика защиты. Учебная игра.		
35	Бросок полукрюком в движении. Тактика нападения.	Бросок полукрюком в движении. Тактика нападения. Учебная игра.		
36	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли. . Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).		

37	Бросок полукрюком в движении.	Нападение через «центрального». Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок полукрюком в движении.	Оценка техники бросок полукрюком (юн.), одной от плеча(дев.) в движении.	
38	Штрафной бросок.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли. Сочетание приемов: ведения, бросок. Штрафной бросок.	Оценка техники штрафного броска	
39	Тактика защиты и нападения.	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через «центрального». Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		

40	<p>Гимнастика с элементами акробатики(13 ч). Правила ТБ на гимнастике. § 8 «Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности».</p>	Правила ТБ на гимнастике. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.		
41	Стойка на руках с помощью (юноши), стойка на лопатках.	Утренняя гимнастика. Повороты в движении кругом. ОРУ на месте. Стойка на руках с помощью (юноши), стойка на лопатках. Развитие силовых способностей.		
42	Повороты и перестроения. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад слитно.	Повороты и перестроения. ОРУ в движении без предметов. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад слитно. Развитие координационных способностей.		

43	Понятие телосложения и характеристика его типов	Повороты в движении кругом. ОРУ на месте. Подъем в упор силой. Кувырки вперед и назад (слитно). Основы организации двигательного режима.	Оценка силовой подготовленности (подтягивание) мальчики: девочки:	
44	Повороты и перестроения. Стойка на руках (с помощью)-юноши, «мост»-девушки.	Повороты и перестроения. ОРУ. Стойка на руках (с помощью) –юноши, «мост» -девушки.		
45	Повороты и перестроения. Силовые упражнения на гимнастической стенке.	Повороты и перестроения. Силовые упражнения на гимнастической стенке.		
46	Способы регулирования массы тела человека. Опорный прыжок.	Понятие телосложения и характеристика его типов. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Комбинация из ранее изученных элементов акробатики.	Оценка техники выполнения упражнения в опорном прыжке.	
47	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	Комплекс упражнений атлетической гимнастики (юн.), комплекс силовой и базовой аэробики.		

48	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	Комплекс упражнений атлетической гимнастики (юн.), комплекс силовой и базовой аэробики (дев.).		
49	Комбинация из ранее изученных элементов акробатики.	Комбинация из ранее изученных элементов акробатики. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		
50	Комбинация из ранее изученных элементов акробатики.	Комбинация из ранее изученных элементов акробатики. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		

3 четверть	Лыжная подготовка(14 ч.) Повторный инструктаж по ТБ. Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом	Повторный инструктаж по ТБ. Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом.		
52	ТБ на занятиях л/п. Преодоление бугров и впадин. Встречные эстафеты.	Прохождение дистанции 1500 м, используя ранее изученные лыжные хода. Преодоление бугров и впадин. Встречные эстафеты. ТБ на занятиях л/п.		
53	Преодоление бугров и впадин. Попеременный одношажный ход.	Преодоление бугров и впадин. Попеременный одношажный ход.		
54	Преодоление бугров и впадин. Встречные эстафеты.	Прохождение дистанции 1500 м, используя ранее изученные лыжные хода. Преодоление бугров и впадин. Встречные эстафеты. ТБ на занятиях л/п.		

55	<p>Двигательная способность «выносливость».</p> <p>Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом.</p>	<p>Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом.</p>		
56	<p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный хода.</p>	<p>Попеременный двухшажный и одновременный одношажный хода.</p> <p>Жёсткая система руки-ноги.</p>		
57	<p>Преодоление бугров и впадин. Встречные эстафеты</p>	<p>Прохождение дистанции 1500 м, используя ранее изученные лыжные хода. Преодоление бугров и впадин. Встречные эстафеты.</p>		
58	<p>Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом.</p>	<p>Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом.</p>	<p>Техника выполнения попеременного двухшажного хода</p>	

59	Подвижные игры на лыжах.	Подвижные игры на лыжах.		
60	Преодоление бугров и впадин. Круговая эстафеты.	Прохождение дистанции 2000 м, используя ранее изученные лыжные хода. Преодоление бугров и впадин. Круговая эстафеты.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода	
61	Одновременный двухшажный коньковый ход.	Одновременный одношажный коньковый ход. Техника спуска в высокой стойке и низкой стойке.		
62	Одновременный двухшажный коньковый ход.	Одновременный одношажный коньковый ход. Техника спуска в высокой и низкой стойке.		
63	Торможение плугом. Техника одновременного одношажного хода.	Торможение плугом. Техника одновременного одношажного хода. Торможение плугом. Техника одновременного одношажного хода.		
64	Техника спуска в высокой стойке и низкой стойке	Одновременный одношажный коньковый ход. Техника спуска в высокой стойке и низкой стойке.		
65	Техника торможения плугом.	Техника торможения плугом. Техника одновременного бесшажного хода.		

66	Техника торможения плугом.	Торможение плугом. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2000 м, используя ранее изученные лыжные хода	Техника торможения плугом.	
67	Техника спуска в высокой и низкой стойке.	Одновременный одношажный коньковый ход. Техника спуска в высокой и низкой стойке.		
68	Техника спуска в высокой стойке и низкой стойке.	Одновременный одношажный коньковый ход. Техника спуска в высокой стойке и низкой стойке.	Техника спуска в высокой стойке и низкой стойке.	
69	Техника одновременного одношажного хода	Торможение плугом. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2000 м, используя ранее изученные лыжные хода	Техника одновременного одношажного хода	
70	Техника одновременного одношажного конькового хода.	Одновременный одношажный коньковый ход. Согласованная работа рук и ног.		

71	Техника одновременного одношажного конькового хода.	Одновременный одношажный коньковый ход. Техника спуска в высокой стойке и низкой стойке.	Техника одновременного одношажного конькового хода.	
72	Лыжные гонки	Соревнования по лыжным гонкам на дистанции 2 км.		
73	Подвижные игры на лыжах.	Подвижные игры на лыжах.		
74	Волейбол(18 ч.) Правила ТБ на занятиях спортивными играми. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра в/б по упрощенным правилам. Правила ТБ на занятиях спортивными играми.		
75	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра в/б по упрощенным правилам. Терминология игры.		

76	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра в в/б по упрощенным правилам.		
77	§ 4. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Прием мяча снизу двумя руками.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра в/б по упрощенным правилам. Прием мяча снизу двумя руками.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	
78	Прием мяча снизу двумя руками.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра в/б по упрощенным правилам. Прием мяча снизу двумя руками.		
79	Приём мяча снизу двумя руками.	Стойка и перемещение игрока. Эстафеты. Приём мяча снизу двумя руками. Игра в в/б.		

4 четверть	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар после передачи партнера.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра в/б по упрощенным правилам. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после передачи партнера.	Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками.	
81	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после передачи партнера.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра в/б по упрощенным правилам. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар после передачи партнера		
82	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после передачи партнера.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Игра в/б по упрощенным правилам. Нападающий удар после передачи партнера		

83	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после передачи партнера.	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов(прием, передача, удар). Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Игра в/б по упрощенным правилам. Нападающий удар после передачи партнера	Оценка техники нижней прямой подачи.	
84	Нападающий удар после передачи партнера.	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов(прием, передача, удар).Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Игра в/б по упрощенным правилам. Нападающий удар после передачи партнера		
85	Нападающий удар после передачи партнера.	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов(прием, передача, удар).Нижняя прямая подача. Игра в/б по упрощенным правилам. Нападающий удар после передачи партнера		
86	Верхняя прямая подача.	Стойки и перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов. Верхняя прямая подача,имитация ударного движения. Игра в в/б по упрощенным правилам.		

87	Верхняя прямая подача.	Стойки и перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов. Верхняя прямая подача, имитация ударного движения в парах. Игра в в/б по упрощенным правилам.		
88	Верхняя прямая подача.	Стойки и перемещения игрока. Верхняя подача через сетку Игра в в/б по упрощенным правилам.		
89	§5. самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Учебная игра.	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов(прием, передача, удар).Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Игра в/б по упрощенным правилам. Нападающий удар после передачи партнера		
90	Учебная игра.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Игра в/б по упрощенным правилам. Нападающий удар после передачи партнера. Комбинации из освоенных элементов(прием, передача, удар).		

91	Учебная игра.	Комбинации из освоенных элементов. Игра в в/б по упрощенным правилам.		
92	Лёгкая атлетика(10 ч) Высокий старт с ускорением 30 м. бег по дистанции скоростью. Финиширование. Инструктаж по ТБ.	Бег 8 минут по пересеченной местности. Высокий старт с ускорением 30 м. бег по дистанции скоростью. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. правила соревнований. Инструктаж по ТБ.	КДП – бег 30 м.	
93	Высокий старт в беге по дистанции 60 м. Финиширование.	Бег 6 минут по пересеченной местности. Высокий старт с в беге по дистанции 60 м. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. правила соревнований. Инструктаж по ТБ.	КДП - челночный бег 3x10 м	
94	Высокий старт в беге по дистанции 60 м. Челночный бег 3x10 м.	Высокий старт в беге по дистанции 60 м. Челночный бег 3x10 м. Развитие координационных и скоростных способностей.		
95	Высокий старт в беге по дистанции 60 м. Челночный бег 3x10 на результат.	Бег 8 минут по пересеченной местности. Высокий старт с в беге по дистанции 60 м. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. правила соревнований.	Мальчики: 9,5; 9,8; 10,2 Девочки: 9,8; 10,4; 10,9	

96	Прыжок в длину, метание малого мяча, бег по пересеченной местности	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов. специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Бег 6 минут.	КДП- 6-минутный бег	
97	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов Метание малого мяча с дальности 3-5 шагов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
98	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание малого мяча на результат.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов. специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Бег 9 минут	Мальчики 39-31-23; Девочки: 26-20-16	
99	Бег 1500 м на результат.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов. специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Бег 1500 м на результат.	Мальчики: 7,00-7,30- 8,00 Девочки: 7,30-8,00- 8,30	

100	Прыжок в длину с9-11 беговых шагов на результат.	Прыжок в длину с9-11 беговых шагов. специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Бег 10 минут	Мальчики: 380-350-290 Девочки: 350-300-240	
101	Бег 2000 м и 3000 м	Прыжок в длину с9-11 беговых шагов. метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов. специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Бег 2000 м (3000 м)	Мальчики: 10,00-10,40-11,40 Девочки: 11,00-12,40-13,50	
102	Бег по пересеченной местности	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийскими физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»		