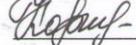


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области
муниципальное образование "Воловский район"
МКОУ "Баскаковская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Коршунова Е.П.

Протокол №1

от "01" 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора -



Калинин А.В.

Приказ № 95/3

от "01" 09 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 11 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Барсуков Михаил Владимирович
учитель физической культуры

д. Баскаково, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями следующих документов:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;

- федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе;

- годового календарного учебного графика;

- образовательной программы школы;

- учебного плана школы;

-на основе «Примерных программ общего образования по физической культуре», авторской программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 10-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2020 г),

Рабочая программа ориентирована на использование учебника В. И. Лях, А.А. Зданевич, Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений: - М.: Просвещение, 2020г

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- ❖ развитие двигательной активности учащихся;
- ❖ достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- ❖ повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- ❖ формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- ❖ формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- ❖ приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- ❖ формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования*

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170

К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость:

метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15м.) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5м с 10-12м (девушки) и 15-25м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10м (девушки) и с 15-20м (юноши)

В гимнастических и акробатических упражнениях:

Выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на разновысоких брусках или бревне (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх:

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

Физическая подготовленность:

Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателе развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности:

Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

Согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**11 класс**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Всего	Из них контроля
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	10	6
3	Спортивные игры:	43	6
3.1.	Волейбол	21	5
3.2	Баскетбол	22	9
4	Гимнастика	18	
5	Лыжная подготовка	18	4
6	Легкая атлетика	13	
	Итого	102	30

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

К важнейшим *личностным результатам* освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации,

самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовности к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие

обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных

(устных и письменных) языковых средств;

5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

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).
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

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ п/п	Тема урока	Колич ество часов	Примечан ие (домашне е задание)
1	Легкая атлетика. Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-100 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1	с. 104-105
2	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-100м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	1	с.105-106
3	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-100 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	с. 106-107
4	Специальные беговые упражнения. Бег на результат (<i>100м</i>). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1	с. 10-12
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 2000 м. (д .), 3000 м. (ю) Биохимические основы прыжков	2	с.10-12
6	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Бег 2000 м. (д .), 3000 м. (ю)	1	С.108-109
7	Метание мяча на дальность с 4- 5 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 2000 м. (д .), 3000 м. (ю.) на результат .Биохимическая основа метания	1	С.112-113
8	Метание гранаты 500 г. (д .), 700 г. (ю .) из различных положений в горизонтальные цели (2х2 м) с расстояния 12 – 15 м. , и на дальность в коридор 10 м . ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1	С.112-113
9	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	С.215
10	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей	4	Техника безопасности; повторение материала

			10 кл.
11	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	С.74-76
12	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	С.76
13	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	С.77-78
14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	индивидуальные задания
15	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	С.78-79
16	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. (У). Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	С.79-80
17	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. (У). Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	3	С.80-81
18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. (У). Учебная игра. Развитие координационных способностей	3	С.81-83; индивидуальные задания
19	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. (У). Учебная игра. Развитие координационных	1	индивидуальные задания

	способностей		
20	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1	С.202-205
21	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1	
22	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	1	Техника безопасности
23	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д) Подъем в упор силой (м). Развитие силы. Приемы самостраховки при падении.	1	С.93-94
24	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. (д.) Подъем в упор силой, подъем переворотом (м.). Развитие силы. Приемы борьбы лежа.	1	С.94
25	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. (д) (У). Подъем в упор силой (У), подъем переворотом (м). Развитие силы. Приемы борьбы стоя.	1	С.135-136
26	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Равновесие на верхней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок Подъем переворотом (У) Развитие силы. Передняя подножка.	1	С.137
27	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (м.) Упор присев на одной ноге, махом соскок (д.) Задняя подножка.	1	С.95-96
28	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь (У). Подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (м.). Равновесие на верхней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (д.) Развитие силы. Бросок через бедро.	1	С.96
29	Повороты в движении. Равновесие на верхней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (д.). (У). Подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (м). (У). Развитие силы.	1	С.96-97
30	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях (д.), брусьях (м). ОРУ на месте. Падение набок через партнера	1	С.137
31	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Кувырок назад (д.) ,длинный кувырок через препятствие (м). Развитие координационных способностей. Учебная схватка	1	С.139-140
32	Сед углом (У). Стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Кувырок назад (д.) ,длинный кувырок через препятствие (м.). Развитие координационных способностей	1	С.99
33	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон	1	

	назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. Учебная схватка.		
34	Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад через стойку на руках с помощью. (м.) Стоя на коленях, наклон назад. (У). ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	1	С.99-100
35	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Переворот боком (м.). ОРУ с палками. Развитие скоростно-силовых качеств. Лазанье по канату без помощи ног (м.)	1	
36	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину, переворот боком (м.) (У). ОРУ с палками. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см. (д), ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (м). Развитие скоростно-силовых качеств. Лазанье по канату без помощи ног (м.)	1	С.100
37	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см. (д), ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (м). ОРУ на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств	1	индивидуальные задания
38	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см. (д), ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (м.). ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Вопросы с.103
38	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.	1	

Лыжная подготовка 18ч.

39	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.	1	Техника безопасности
40	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1	повторение с. 116-117
41	Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	1	С.124
42	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	1	С.124-125
43	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	1	С.126-127
44	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1	
45	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием».	1	С.127-128
46	Дистанция 2 км (д), 3 км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	1	С.128

47	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	1	
48	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	1	С.22-23
49	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	1	С.26-28
50	Торможение и поворот «плугом» (У).игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».	1	С.34-37
51	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.(д.) 5 км.(м.)	1	
52	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.(д.) 5км(м.)	1	С.50-52
53	Переход с попеременных ходов на одновременные. (У). Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.(д.) .5-6 км. (м.)	1	индивидуальные задания
54	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. (У). Дистанция 2-3 км.(д.) 5-6 км.(м.)	1	
55	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 км.(д.) 5 км. (м.) на результат. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.	1	индивидуальные задания
56	Прохождение дистанции до 5км (д.) до 8 км. (м.), используя изученные ходы (У).	1	
57	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1	Техника безопасности
58	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	1	повторение с.55-56
59	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств	2	С.56-57
60	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 x / x 2). Развитие скоростных качеств	2	С.57-59
61	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	3	С.59-60
62	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	5	С.61-62
63	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции	2	С.62-71

	<i>броска</i>). Развитие скоростных качеств		
72	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-100 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Техника безопасности
73	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-100 м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1	С.230-232
74	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-100 м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1	С.232-235
75	Низкий старт (30 м). Бег 100м на результат. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	1	С.235-237
76	Метание мяча на дальность с 4- 5 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	1	С.207-214
77	Метание гранаты 500 гр. (д.), 700 гр. (ю.) с колена; лежа. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1	повторение с.105-111
78	Метание гранаты 500 гр. (д.), 700 гр. (ю.) на дальность в коридор 10 м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	повторение 111-115
79	Метание гранаты 500 гр. (д.), 700 гр. (ю.) на дальность в коридор 10 м. (У).Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
80	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Правила поведения при купании в открытых водоемах
81	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. (У).Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1	

