

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Тереньгульский лицей при УлГТУ»
муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области

Рассмотрено на
ШМО учителей физической
культуры и ОБЖ
Протокол № 1 от 28.08.2023
_____ Е. А. Никитина

Согласовано
Зам. директора по УВР
« 30 » 08 2023г.
_____ Л.А.Кирилова



Утверждаю
Директор лицея
Приказ от 31.08.2023 № 111
_____ Е. А. Рукавишникова

**Рабочая программа
по физической культуре
для 11-х классов**

(базовый уровень)

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 1C4B470B3B640D505A1B162E5DD1700E
Владелец Рукавишникова Елена Александровна
Действителен с 18.08.2023 по 10.11.24

Составитель:
В.Е.Кочкалев,
учитель физической культуры

Год составления 2023

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа по физической культуре для 11-х классов предназначена для базового уровня и разработана на основе:

- Требований Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);
- Требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», с изменениями и дополнениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014 №1645, от 31 декабря 2015 г. N 1578, приказом Минобрнауки от 29 июня 2017 г. N 613; приказом Минобрнауки от 24 сентября 2020 г. N 519; приказом Минобрнауки от 11 декабря 2020 г. N 712;
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, одобренной решением от 12 мая 2016 года. Протокол №2/16;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345”;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22 ноября 2019 г. N 632 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 18 мая 2020 г. N 249 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»;
- Приказа Минпросвещения России от 20 мая 2020 № 254 « Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказа Минпросвещения России от 23 декабря 2020 года № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года №254;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 № 653 Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников.
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 21.07.2023 № 556 О внесении изменений в приложения №1 и №2 к приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего

общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
- Учебного плана МОУ «Тереньгульский лицей при УлГТУ» на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом директора лицея от 31.08.2023 №110;
- Календарного учебного графика МОУ «Тереньгульский лицей при УлГТУ» на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом директора лицея от 31.08.2023 № 109;
- Основной образовательной программы среднего общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения «Тереньгульский лицей при УлГТУ» , утвержденной приказом директора лицея от 31.08.2023 № 117;
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы .В.И Лях.- М.: Просвещение, 2019г;

Обучение физической культуре в 11 классе ведётся по следующим учебным книгам, которые образуют учебно – методический комплект:

- 1.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы .В.И Лях.- М.: Просвещение, 2019г;
- 2.Физическая культура.10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/М. Я. Виленский, И. М. Туревский и др. под редакцией М. Я. Виленского – М.: Просвещение, 2017.

Программа определяет содержание, объем, порядок изучения предмета «Физическая культура» детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом. Рабочая программа соответствует Положению о рабочей программе учителя лицея. Программа рассчитана на 102 часа (3 раза в неделю).

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Рабочей программы воспитания, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения Основной образовательной программы среднего общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося.

Изменения, вносимые в программу в связи возможным переходом на дистанционное обучение:

В связи с возможностью перехода в данном учебном году на дистанционное обучение будут использоваться следующие типы уроков:

При дистанционном обучении возможны следующие типы уроков: Он-лайн урок, видеоурок, чат-консультация,

Будут внесены изменения и в раздел КТП «Виды учебной деятельности, контроля»:

Творческие работы (рисунки, разгадывание ребусов, кроссвордов, а так е их самостоятельное составление, и т.д.);

Рефераты;

выполнение заданий олимпиад по предмету «Физическая культура» и обмен материалами в дистанционной форме.

Программа содержит следующие разделы:

- 1.планируемые результаты освоения учебного предмета;
2. содержание учебного предмета, курса;
- 3.тематическое планирование.

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

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

- 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;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- экологическое мышление, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

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

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правилам и способам 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).

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Легкая атлетика:

Обучающиеся совершенствуют:

Бег 30 метров с высокого старта

Бег 100 метров с низкого старта

Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров

Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги

Разбег и отталкивание в прыжке в длину

Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом согнув ноги

Техника прыжка в длину с места.

Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места

Техника прыжка в высоту способом перешагивание

Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание

Прыжок в высоту способом перешагивание с 9-11 шагов разбега

Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах)

Техника метание гранаты весом 500-700г на дальность

Метание гранаты весом 500-700г с места

Метание гранаты весом 500-700г 4-5 шагов разбега

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель

Бег на средние дистанции (от 300 м до 2000 м)

Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров)

Обучающиеся научатся:

- пробегать короткие дистанции (30 м, 100 м)
- выполнять челночный бег
- выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель
- выполнять метание гранаты весом 500-700г с нескольких шагов разбега
- выполнять прыжок в длину с места
- выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги
- выполнять прыжок в высоту способом перешагивание
- пробегать средние дистанции (300 м, 1000 м, 2000 м)
- выполнять специальные беговые упражнения
- пробегать кросс до 2000 метров

Обучающиеся получат возможность научиться:

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях
- описывать технику беговых упражнений
- описывать технику бега на различные дистанции
- выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений
- контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучиванию и выполнению беговых упражнений

- применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
 - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
 - описывать технику прыжковых упражнений
 - выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
 - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
 - описывать технику метания малого мяча с места и с разбега
 - выявлять характерные ошибки в техники метания малого мяча
 - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча
 - соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
 - проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча

Гимнастика с элементами акробатики

Обучающиеся совершенствуют:

Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см

Стойка на руках

Кувырок назад через стойку на руках

Переворот боком

Мост из положения лёжа и стоя

Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках

Акробатические комбинации из ранее освоенных элементов

Упражнения на брусьях: угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь

Упражнения на перекладине: подъем в упор силой; подъем переворотом

Лазанье по канату в три приёма

Опорный прыжок; прыжок ноги врозь через коня в длину

Опорный прыжок; прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь в ширину)

Обучающиеся научатся:

- выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно
- выполнять кувырок назад и вперёд слитно
- выполнять кувырки вперёд с разбега
- выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев
- выполнять мост из положения лёжа и стоя
- выполнять упражнения на брусках
- выполнять комбинации упражнений на перекладине
- лазать по канату
- прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь

Обучающиеся получат возможность научиться:

- правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя
- правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине
- правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа
- выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов
 - оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля
- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
- описывать технику гимнастических упражнений на брусках, на перекладине
- выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на брусках, на перекладине

- проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусках, на перекладине

Лыжная подготовка

Обучающиеся совершенствуют:

Попеременный двухшажный ход на лыжах

Одновременный одношажный ход на лыжах

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах

Одновременный бесшажный ход

Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг)

Подъём на склон скользящим шагом

Спуски в основной стойке с пологого склона

Спуски в низкой стойке со склонов различной крутизны

Торможение упором с пологого склона

Поворот упором

Преодоление бугров и впадин при прохождении спусков

Прохождение дистанции 5-6 км в равномерном темпе

Обучающиеся научатся:

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом

- выполнять повороты переступанием на месте в движении

- выполнять поворот упором при спуске со склона

- проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 6 км с чередованием лыжных ходов

- спускаться со склона в основной и низкой стойке

- тормозить при спуске со склона плугом и упором

- преодолевать бугров и впадин при прохождении спусков

- передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём

Обучающиеся получают возможность научиться:

- описывать технику лыжных попеременных и одновременных ходов
- выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов
- правилам соревнований по лыжным гонкам
- моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
- применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости)
- контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений
- описывать технику прохождения спусков со склона
- осваивать технику прохождения спусков в основной и низкой стойках
- выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны
- проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции
- описывать технику поворотов при прохождении спусков
- осваивать технику поворотов при спуске со склона различной крутизны
- проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков
- выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
- использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха

Волейбол

Обучающиеся совершенствуют:

Стойка и перемещение игрока

Передача мяча сверху двумя руками

Приём мяча снизу двумя руками

Приём - передача мяча сверху двумя руками

Приём - передача мяча снизу двумя руками

Приём мяча одной рукой снизу

Верхняя прямая подача

Прием подачи снизу

Учебная двухсторонняя игра в волейбол

Обучающиеся научатся:

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём мяча снизу двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками
- выполнять приём мяча снизу одной рукой
- выполнять верхнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю боковую подачу
- выполнять планирующую подачу
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад

Обучающиеся получают возможность научиться:

- описывать технику передачи мяча двумя руками сверху
- выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма мяча снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками
- описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками

- описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя руками
- описывать технику нижней прямой подачи
- описывать технику верхней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней прямой подачи
- описывать технику верхней боковой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи
- описывать технику планирующей подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении планирующей подачи
- описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча сверху двумя руками назад
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- соблюдать правила безопасности во время игровых встреч
- моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий
- организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения
- применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
- использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общей целью образования в области физической культуры 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. Освоение

учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

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

Легкая атлетика (14+26)

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 11 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 20-25 минут. Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Лыжная подготовка (23)

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 5 км.

Гимнастика с элементами акробатики (18)

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

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.(девушки)

Волейбол (12+9)

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

Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

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

Плавание – теоретические сведения 1ч.

Овладение знаниями: Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

3.Тематическое планирование

Название раздела, темы	Количество часов
Легкая атлетика	14
Волейбол	12
Гимнастика с элементами акробатики	18
Лыжная подготовка	23
Волейбол	9
Легкая атлетика	26
ИТОГО	102

Приложение

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Формы организации учебной деятельности	Виды деятельности, контроль	Дата проведения	
						План	Факт
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Современное состояние физической культуры и	1	Урок открытия нового знания	коллективная	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 70м. Развитие скоростной способностей. Подвижные игры	01.09	

	спорта в России.						
2	Современные оздоровительные системы физического воспитания Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Урок открытия нового знания	групповая	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Бег с ускорением до 80м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	05.09	
3	Спринтерский бег.	1	Урок общепедагогической направленности	парная	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторение техники низкого старта и стартового разгона. Скоростной бег до 70м. Наклон вперед из положения стоя.	07.09	
4	Бег на 30м. Прыжки в длину	1	Урок развивающего контроля	парная	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Повторение техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнувшись». Бег на 30м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	08.09	
5	Спринтерский бег. Прыжки в длину.	1	Урок развивающего контроля	парная	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Повторение техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнувшись». Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Развитие выносливости.	12.09	
6	Бег на 100м Прыжки в длину	1	Урок рефлексии	коллективная	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Провести учет по бегу на 100м. Совершенствование техники прыжка в длину. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	14.09	
7	Прыжки в длину. Бег равномерном темпе	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Провести учет техники прыжка в длину с разбега способом «согнувшись». Равномерный бег до 15мин.	15.09	
8	Метание гранаты. Бег на	1	Урок рефлексии	групповая	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторение техники метания гранаты с разбега. Бег на 300м. Развитие скоростно-силовых способностей.	19.09	

	300м						
9	Метание гранаты.	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторить технику метание гранаты с 6-8шагов разбега. Сдать нормы гто	21.09	
10	Метание гранаты.	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Провести учет технике метание гранаты с разбега. Переменный бег до 15мин.	22.09	
11	Бег на 1000м	1	Урок рефлексии	групповая	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Провести учет на 1000м на время. Подвижные игры.	26.09	
12	Бег на 2000м (д) 3000м (ю)	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Провести учет на 3000м «юноши»2000м « девушки» на время.	28.09	
13	Прыжки в высоту.	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторение техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Челночный бег 3x10м Развитие скоростно-силовых способностей.	29.09	
14	Прыжки в высоту. Метания в цель.	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторение техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Повторение техники метание мяча в вертикальную цель (1x1м) с расстояния 12-14м. Развитие скоростно-силовых способностей.	03.10	
15	Прыжки в высоту. Метания в цель..	1	Урок общеметодологической направленности и развивающего контроля	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Провести учет технике метание мяча в вертикальную цель (1x1м) с расстояния 12-14м. Развитие скоростно-силовых способностей.	05.10	
16	Инструктаж по ТБ в зале. Стойка и передвижение игрока.	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Инструктаж по ТБ в зале. Комплекс ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Повторение техники приема и передача мяча двумя руками в парах. Развитие координационных способностей.	06.10	
17	Прием и передача мяча. Подача мяча.	1	Урок общеметодологической направленности	парная	Комплекс ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Совершенствование техники приема и передача мяча двумя руками в парах. Повторение техники верхней прямой подачи. Прием подачи. Учебная игра.	17.10	

18	Прием и передача мяча. Подача мяча.	1	Урок общеметодологи ческой направленности	парная	Комплекс ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Провести учет технику приема и передача мяча двумя руками в парах. Повторение техники верхней прямой подачи. Прием подачи. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	19.10	
19	Подача мяча. Нападающий удар.	1	Урок общеметодологи ческой направленности	парная	Комплекс ОРУ. Повторить технику приема и передача мяча двумя руками в парах. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Прием подачи. Повторение техники нападающего удара через сетку с передачи партнера. Учебная игра.	20.10	
20	Подача мяча. Нападающий удар.	1	Урок общеметодологи ческой направленности	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Повторить технику приема и передача мяча двумя руками в парах. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Прием подачи. Повторение техники нападающего удара через сетку с передачи партнера. Учебная игра.	24.10	
21	Подача мяча. Нападающий удар.	1	Урок общеметодологи ческой направленности	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Провести учет технике верхней прямой подачи. Совершенствование техники нападающего удара через сетку с передачи партнера. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	26.10	
22	Нападающий удар.	1	Урок общеметодологи ческой направленности	парная	Комплекс ОРУ. Повторить передачи мяча сверху для наподдающего удара. Совершенствование техники нападающий удар через сетку с передачи партнера. Поднимание туловища за 30с.	27.10	
23	Техника защиты.	1	Урок открытия нового знания	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Повторение передачи мяча сверху для наподдающего удара. Повторение техники верхней прямой подачи. Страховка. Сдать нормы гто	31.10	
24	Техника защиты.	1	Урок рефлексии	парная	Комплекс ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Повторение передачи мяча сверху для наподдающего удара. Провести учет технике верхней прямой подачи. Страховка. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	02.11	
25	Прием и передача мяч.	1	Урок общеметодологи ческой направленности	групповая	Комплекс ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Повторить передачи мяча сверху для наподдающего удара. Страховка. Повторение техники нападающего удара через сетку с передачи партнера. Прыжки через скакалку за 1мин.	03.11	
26	Прием и передача мяча. Тактика игры	1	Урок рефлексии	коллективная	Комплекс ОРУ. Повторение техники передачи мяча сверху для наподдающего удара. Страховка. Повторение техники нападающего удара через сетку с передачи партнера. Учебная игра.	07.11	

27	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Спортивные единоборства:	1	Урок общеметодологической направленности	коллективная	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ. Повороты кругом в движении. технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Развитие силовых способностей	09.11	
28	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1	Урок открытия нового знания	коллективная	Комплекс ОРУ. Повороты кругом в движении. Повторение стойка на плечах из седа ноги врозь (юноши); толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (девушки). Развитие силовых способностей	10.11	
29	Висы и упоры. Акробатические упражнения.	1	Урок открытия нового знания	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Повороты кругом в движении. Повторение стойка на плечах из седа ноги врозь (юноши); толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (девушки). Учить сед углом ;стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (девушки): стойка на руках с помощью(юноши). Развитие координационных способностей	14.11	
30	Висы и упоры. Акробатические упражнения.	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Комплекс ОРУ. Повороты кругом в движении. Провести учет стойка на плечах из седа ноги врозь (юноши); толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (девушки). Повторение сед углом ;стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (девушки): стойка на руках с помощью (юноши). Развитие координационных способностей	16.11	
31	Висы и упоры. Акробатические упражнения	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Повороты кругом в движении. Совершенствование сед углом: стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (девушки): стойка на руках с помощью (юноши).Повтарение подъем в упор силой(юноши). Равновесие на нижней жерди ;упор присев на одной ноге, махом соскок(девушки). Развитие силовых способностей	17.11	
32	Висы и упоры. Акробатические упражнения.	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Комплекс ОРУ. Повороты кругом в движении. Провести учет сед углом: стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (девушки): стойка на руках с помощью(юноши).Повторение подъем в упор силой(юноши). Равновесие на нижней жерди ;упор присев на одной ноге, махом соскок(девушки). Развитие силовых способностей	28.11	

33	Висы и упоры. Акробатические упражнения.	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Комплекс ОРУ. Повороты кругом в движении. Повторение подъем в упор силой(юноши). Равновесие на нижней жерди ;упор присев на одной ноге, махом соскок(девушки). Учить и.п. о.с., равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед, упор присев , длинный кувырок вперед, кувырок назад, переворот боком, поворот на право(лево), «мост» из положения стоя, лечь на спину, стойка на лопатках, упор присев, кувырок вперед, прыжок верх с поворотом на 180(девушки):длинный кувырок через препятствие на высоте 90см(юноши). Развитие скоростно-силовых способностей	30.11	
34	Висы и упоры. Акробатические упражнения.	1	Урок рефлексии	групповая	Комплекс ОРУ. Повороты кругом в движении. Совершенствование подъем в упор силой(юноши). Равновесие на нижней жерди ;упор присев на одной ноге, махом соскок(девушки). Осваение и.п. о.с., равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед, упор присев , длинный кувырок вперед, кувырок назад, переворот боком, поворот на право(лево), «мост» из положения стоя, лечь на спину, стойка на лопатках, упор присев, кувырок вперед, прыжок верх с поворотом на 180(девушки): длинный кувырок через препятствие на высоте 90см(юноши). Развитие скоростно-силовых способностей	01.12	
35	Висы и упоры. Акробатические упражнения.	1	Урок рефлексии	групповая	Комплекс ОРУ. Повороты кругом в движении. Провести учет подъем в упор силой(юноши). Равновесие на нижней жерди ;упор присев на одной ноге, махом соскок(девушки). Осваение и.п. о.с., равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед, упор присев , длинный кувырок вперед, кувырок назад, переворот боком, поворот на право(лево), «мост» из положения стоя, лечь на спину, стойка на лопатках, упор присев, кувырок вперед, прыжок верх с поворотом на 180(девушки): длинный кувырок через препятствие на высоте 90см(юноши). Развитие скоростно-силовых способностей	05.12	
36	Акробатические упражнения.	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Перестроение из колонну по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Повторение и.п. о.с., равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед, упор присев , длинный кувырок вперед, кувырок назад, переворот боком, поворот на право(лево), «мост» из положения стоя, лечь на спину, стойка на лопатках, упор присев, кувырок вперед, прыжок верх с поворотом на 180(девушки): длинный кувырок через препятствие на высоте 90см, переворот боком(юноши). Развитие скоростно-силовых способностей	07.12	

37	Акробатические упражнения.	1	Урок рефлексии	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Перестроение из колонну по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование и.п. о.с., равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед, упор присев, длинный кувырок вперед, кувырок назад, переворот боком, поворот на право(лево), «мост» из положения стоя, лечь на спину, стойка на лопатках, упор присев, кувырок вперед, прыжок верх с поворотом на 180(девушки): длинный кувырок через препятствие на высоте 90см, переворот боком(юноши). Развитие скоростно-силовых способностей	08.12	
38	Акробатические упражнения	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Перестроение из колонну по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.). Провести учет и.п. о.с., равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед, упор присев, длинный кувырок вперед, кувырок назад, переворот боком, поворот на право(лево), «мост» из положения стоя, лечь на спину, стойка на лопатках, упор присев, кувырок вперед, прыжок верх с поворотом на 180(девушки): длинный кувырок через препятствие на высоте 90см, переворот боком(юноши). Развитие скоростно-силовых способностей	12.12	
39	Опорный прыжок.	1	Урок рефлексии	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Перестроение из колонну по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении). Освоение прыжок ноги врозь через коня в высотой 120-125см(юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Развитие силовых способностей.	14.12	
40	Опорный прыжок.	1	Урок рефлексии	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Перестроение из колонну по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении). Повторение прыжок ноги врозь через коня в высотой 120-125см(юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Развитие силовых способностей.	15.12	
41	Опорный прыжок.	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Комплекс ОРУ. Перестроение из колонну по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении). Повторение прыжок ноги врозь через коня в высотой 120-125см(юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Развитие силовых способностей.	19.12	

42	Опорный прыжок.	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Перестроение из колонну по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении). Совершенствование прыжок ноги врозь через коня в высоту 120-125см(юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Развитие силовых способностей.	21.12	
43	Опорный прыжок.	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Перестроение из колонну по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении). Провести учет прыжок ноги врозь через коня в высоту 120-125см(юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Развитие силовых способностей.	22.12	
44	Висы. Упражнения на равновесие.	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Перестроение из колонну по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении). Осваение ходьба на носках, руки в сторону, полуприсед, поворот на 180, равновесие на правой (левой), ходьба на носках, руки вверх, соскок прогнувшись с поворотом 90 направо(девушки):подъем переворотом(юноши). Развитие силовых способностей.	26.12	

45	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход.	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовке. Лыжный инвентарь. Повторение техники попеременного двухшажного хода.	28.12	
46	Попеременный двухшажный ход.	1	Урок открытия нового знания	коллективная	Повторение техники попеременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного бесшажного хода. Пройти по лыжне 1км	29.12	
47	Одновременный бесшажный ход.	1	Урок рефлексии	индивидуальная	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного бесшажного ход. Пройти по лыжне 2км	09.01	
48	Одновременный бесшажный ход.	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Повторение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Пройти по лыжне 2км (девушки) 3км(юноши).	11.01	
49	Спуски в разных стойках	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Повторение техники попеременного двухшажного хода. Обучение изменению стойки спуска на склонах разной крутизны. Пройти 3 раза по лыжне с соревновательной скоростью 300м. Отдых между повторами 2-3мин.	12.01	

50	Спуски в разных стойках	1	Урок рефлексии	групповая	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Повторение изменению стойки спуска на склонах разной крутизны. Пройти 3 раза по лыжне с соревновательной скоростью 300м. Отдых между повторами 2-3мин.	16.01	
51	Попеременный четырехшажный ход.	1	Урок открытия нового знания	индивидуальная	Повторение техники попеременного четырехшажного хода. Повторение спуски в разных стойках. Пройти по лыжне 3км(девушки) 4км (юноши).	18.01	
52	Попеременный четырехшажный ход.	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Повторение техники попеременного четырехшажного хода. Повторение спуски в разных стойках. Пройти 3 раза по лыжне с соревновательной скоростью 300м(девушки) 400м(юноши). Отдых между повторами 2-3мин.	19.01	
53	Попеременный четырехшажный ход.	1	Урок рефлексии	групповая	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники спуска. Пройти 2 раза по лыжне с соревновательной скоростью 400м(девушки) 600м(юноши). Отдых между повторами 2-3мин.	23.01	
54	Торможение и поворот «плугом».	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Повторение техники торможение и поворот «плугом». Пройти по лыжне 3км(девушки) 4км(юноши).	25.01	
55	Торможение и поворот «плугом».	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Совершенствование техники одновременного бесшажного ход. Повторение техники торможение и поворот «плугом». Игры на лыжах.	26.01	
56	Одновременный одношажный ход.	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Повторение техники одновременного одношажного хода. Повторение техники торможение и поворот «плугом». Пройти 3 раза по лыжне с соревновательной скоростью 400м(девушки) 600м(юноши). Отдых между повторами 2-3мин.	30.01	
57	Одновременный одношажный ход. Торможение и поворот «плугом»		Урок рефлексии	групповая	Повторение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники торможение и поворот «плугом». Пройти на лыжах 3км.	01.02	

58	Одновременный одношажный ход.	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Повторение техники одновременного одношажного хода. Пройти 3 раза по лыжне с соревновательной скоростью 400м(девушки) 600м(юноши). Отдых между повторами 2-3мин.	02.02	
59	Одновременный одношажный ход.	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Сдать нормы ГТО	06.02	
60	Одновременный двухшажный ход.	1	Урок рефлексии	групповая	Повторение техники одновременного двухшажного хода. Пройти на лыжах 3км.	08.02	
61	Одновременный двухшажный ход.	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Повторение техники одновременного двухшажного хода. Пройти 3 раза по лыжне с соревновательной скоростью 400м(девушки) 600м(юноши). Отдых между повторами 2-3мин.	09.02	
62	Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игры на лыжах.	13.02	
63	Коньковый ход. Преодоление бугров и впадин	1	Урок рефлексии	групповая	Повторение техники конькового хода. Повторение техники преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Пройти 3 раза по лыжне с соревновательной скоростью 400м(девушки) 600м(юноши). Отдых между повторами 2-3мин.	15.02	
64	Сдача контрольных нормативов	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Провести учет 5км (девушки) и 10км(юноши) без учета времени.	16.02	
65	Коньковый ход. Преодоление бугров и впадин	1	Урок рефлексии	индивидуальная	Повторение техники конькового хода. Совершенствование техники преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Эстафеты на лыжах.	27.02	

66	Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Совершенствование техники конькового хода. Переход с одновременных ходов на попеременные. Эстафеты на лыжах.	29.02	
67	Сдача контрольных нормативов	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Провести учет 3км (девушки) и 5км(юноши) на время.	01.03	
68	Инструктаж по ТБ в зале. Стойка и передвижение игрока.	1	Урок рефлексии	групповая	Инструктаж по ТБ в зале. Правила игры в волейбол. Комплекс ОРУ. Повторение стойки и передвижение игрока. Развитие координационных способностей.	05.03	
69	Прием и передача мяч.	1	Урок общеметодологической направленности	парная	Комплекс ОРУ. Повторение стойки и передвижение игрока. Повторение технике приема передачи мяча двумя руками в парах. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	07.03	
70	Прием и передача мяч. Подача мяча.	1	Урок общеметодологической направленности	парная	Комплекс ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Совершенствование техники приема и передача мяча двумя руками в парах. Повторение техники верхней прямой подачи. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	12.03	
71	Подача мяча. Нападающий удар.	1	Урок общеметодологической направленности	парная	Комплекс ОРУ. Повторение техники верхней прямой подачи. Повторение нападающего удара через сетку с передачи партнера. Прием подачи. Развитие скоростно-силовых способностей.	14.03	
72	Подача мяча. Нападающий удар	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Повторение передачи мяча сверху для нападающего удара. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Повторение нападающего удара через сетку с передачи партнера. Прием подачи. Учебная игра.	15.03	

73	Нападающий удар. Техника защиты.	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча сверху для наподдающего удара. Повторение нападающего удара через сетку с передачи партнера. Обучение одиночного блокирование. Поднимание туловища за 1 мин.	19.03	
----	----------------------------------	---	--	----------------	--	-------	--

74	Нападающий удар. Техника защиты.	1	Урок общеметодологической направленности	парная	Комплекс ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча сверху для наподдающего удара. Повторение техники нападающего удара через сетку с передачи партнера. Повторение техники одиночного блокирование.	21.03	
75	Нападающий удар. Тактика игры.	1	Урок рефлексии	парная	Комплекс ОРУ. Повторение техники нападающего удара через сетку с передачи партнера. Прыжки через скакалку за 1 мин. Учебная игра.	22.03	
76	Нападающий удар. Тактика игры.	1	Урок рефлексии	коллективная	Комплекс ОРУ. Повторение техники приема и переда мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники нападающего удара после передачи мяча партнером. Игра по правилам.	26.03	
77	<i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры</i> Инструктаж по ТБ Прыжки в высоту.	1	Урок общеметодологической направленности	коллективная	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Повторение техники прыжка в высоту способом «перешагиванием» с бокового разбега. Совершенствование техники метание мяча в цель. Развитие скоростно- силовых способностей.	28.03	
78	Прыжки в высоту. Метания малого мяча в цель.	1	Урок открытия нового знания	коллективная	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторение техники прыжка в высоту способом «перешагиванием» с бокового разбега. Совершенствование техники метание мяча в цель. Развитие скоростно- силовых способностей.	29.03	

79	Прыжки в высоту. Метания малого мяча в цель.	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагиванием» с бокового разбега. Провести учет метание мяча в цель. Развитие скоростно- силовых способностей.	02.04	
----	---	---	--	-----------	--	-------	--

80	Прыжки в высоту. Эстафетный бег.	1	Урок общеметодологической направленности и развивающего контроля	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Провести учет технику прыжка в высоту способом «перешагиванием» с бокового разбега. Совершенствование техники низкого старта, стартовый разгон. Обучение технике передачи эстафеты. Наклон вперед из положения стоя. Развитие скоростных способностей.	04.04	
81	Эстафетный бег. Кроссовая подготовка	1	Урок рефлексии	групповая	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторение техники передачи эстафеты. Бег по пересеченной местности.	05.04	
82	Кроссовая подготовка	1	Урок общеметодологической направленности и развивающего контроля	коллективная	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Наклон вперед из положения стоя. Бег по пересеченной местности	16.04	
83	Спринтерский бег. Прыжки в длину.	1	Урок рефлексии	коллективная	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта, бег по дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину разбега. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных способностей.	18.04	
84	Спринтерский бег. Прыжки в длину.	1	Урок общеметодологической направленности	парная	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта, бег по дистанции, финиширование. Совершенствование техники прыжка в длину разбега. Бег на 30м. Развитие скоростных способностей.	19.04	
85	Спринтерский бег. Прыжки в длину.	1	Урок общеметодологической направленности	парная	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта, бег по дистанции, финиширование. Совершенствование техники прыжка в длину разбега. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей.	23.04	

86	Прыжки в длину. Бег на 100м	1	Урок развивающего контроля	парная	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Провести учет по бегу на 100м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости.	25.04	
87	Прыжки в длину. Бег на 300м	1	Урок рефлексии	групповая	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег на 300м.	26.04	
88	Прыжки в длину. Метания гранаты	1	Урок рефлексии	коллективная	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Провести учет технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты с 6-8шагов разбега. Развитие выносливости.	02.05	
89	Метания гранаты.	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторение техники метания гранаты с 6-8шагов разбега. Подтягивание. Развитие выносливости.	03.05	
90	Метания гранаты.	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники метания гранаты с 6-8шагов разбега.	07.05	
91-92	Метания гранаты. Длительный бег.	2	Урок рефлексии	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники метания гранаты с 6-8шагов разбега. Бег на 1000м.	14.05	
93-94	Метания гранаты. Длительны	2	Урок общеметодологической направленности	групповая	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Провести учет по метанию гранаты с разбега. Бег переменном темпе 15мин. Развитие скоростно- силовых способностей.	16.05	
95-96	Спортивное ориентирование. Бег на 2000м	2	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000м(девушки),3000м(юноши).	17.05	
97-98	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Урок развивающего контроля	групповая	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения.	21.05	
99-100	Развитие скоростно-	2	Урок развивающего	групповая	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения.	23.05	

	силовых способностей		контроля				
101 - 102	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Урок развивающего контроля	групповая	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения.	24.05	

