

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вешкаймский лицей имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
физической культуры
Руководитель ШМО Глушак В.П.
В.П./
Протокол № 1
от «28» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Жеганова Т.Ю.
/Жеганова Т.Ю./
« 29 » августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Вешкаймского
лицея имени Б.П.Зиновьева при
УлГТУ
Орлова А.Ю.
Приказ от 29.08.2023 № 273



Рабочая программа

Наименование учебного предмета (курса) Физическая культура

Класс 11А,11 Б(М)

Уровень общего образования основная школа, базовый уровень

Срок реализации программы, учебный год 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010г. №1897
2. Основной общеобразовательной программы среднего общего образования МБОУ Вешкаймского лицея имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ, утверждённой приказом от 29.08.2023г. № 273;
3. Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих программы начального, основного и общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016г. № 3/16)

Учебник: Физическая культура:10-11классы: Учебник для общеобразовательных организаций :базовый уровень/ В.И.Лях.-6-изд.-М.: просвещение,2019.-255с

(название, автор, год издания, кем рекомендовано)

Рабочую программу составил (а) Глушак В.П. / Глушак В.П./

Планируемые результаты учебного предмета, курса.

1. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих

личностных результатов:

1. овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
2. овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
3. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

2. **Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

4. бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

5. уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

6. добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

7. рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

8. поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

9. умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

10. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их

планирования и содержательного наполнения;

11. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

12. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

3. Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- знания по истории и развитию спорта, олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

13. знание основных направлений развития физической культуры и комплекса ГТО в обществе, их целей, задач и форм организации;

14. знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

15. умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения

16. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

17. способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

18. способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

19. способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

20. способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

21. способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

22. способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
23. Способность сдать нормативы комплекса ГТО по своим возрастным группам

Двигательные умения, навыки и способности:

В метании 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 (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); 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); **В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, 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 и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

II. Содержание учебного предмета, курса.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств, виды испытаний комплекса ГТО. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом, ракеткой.

Раздел «Гимнастика»

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика» усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах - попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и

физкультурно-массовое движения, всероссийский комплекс ГТО и ГТО в Ульяновской области.

Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

Спортивные игры

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Помощь в судействе соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкая атлетика

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Лыжная подготовка

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

**Практическая
игры Волейбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть

площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения:

юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см.

Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры **юноши:** пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седаног врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. **Девушки:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки:

юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс).

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Выполнение нормативов комплекса ГТО по силовой подготовке.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м.

Эстафетный бег. Выполнение нормативов комплекса ГТО в беге на 100 м

Техника длительного бега:

юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Выполнение нормативов комплекса ГТО в беге на 3000 м

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись». Выполнение нормативов комплекса ГТО в прыжках в длину.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».

Техника метания малою мяча:

юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м)

с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Выполнение нормативов комплекса ГТО в

метании гранаты весом 700 гр.

Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность. Выполнение нормативов комплекса ГТО в метании гранаты весом 500 гр.

Развитие выносливости:

юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления;

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 6 км (**юноши**).

Преодоление подъемов и препятствий. Выполнение требований норм комплекса ГТО по лыжным гонкам.

Распределение часов по разделам

№п/ п	Раздел учебного курса	Количество часов	
		По авторской программе	По рабочей программе
1	Лёгкая атлетика	38	38
2	Баскетбол	14	14
3	Волейбол	15	15
4	Гимнастика	13	13
5	Лыжная подготовка	20	20
6	Всего	100	100

Календарно- тематическое планирование

№ урок а	Содержание урока	Дата проведения	
		По плану	Фактиче ски
	І четверть Лёгкая атлетика 14часов		
1	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.Бег в равномерном темпе 10мин. Совершенствование метания малого мяча в горизонтальную и	1.09	

	вертикальную цель.Эстафеты .Старты из различных и.п.		
2	Виды соревнований по лёгкой атлетике. Рекорды.Самоконтроль.Бег 30м(тест) Бег в равномерном темпе 11мин. Совершенствование метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	4.09	
3	Подтягивание (тест)Бег в равномерном темпе 12мин. Совершенствование метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	5.09	
4	Прыжки в длину с места(тест) Бег в равномерном темпе 13мин. Совершенствование метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	8.09	
5	Наклон вперёд(тест)Совершенствование высокого и низкого стартов .Стартовый разгон до40м.Броски набивного мяча. Всевозможные прыжки и многоскоки. Обучение метанию гранаты весом 500 гр. Бег в равномерном темпе 14мин.	11.09	
6	Бег 100 м на результат. Совершенствование высокого и низкого стартов .Стартовый разгон до40м.Броски набивного мяча. Всевозможные прыжки и многоскоки. Закрепление метания гранаты весом 500 гр. Бег в равномерном темпе 15мин.	12.09	
7	Челночный бег 3x10м(тест) Совершенствование метания гранаты весом 500 гр. Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Эстафеты .Старты из различных и.п..	15.09	
8	Выполнение на оценку метания гранаты весом 700 гр. Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. . Бег в равномерном темпе 16 мин.	18.09	
9	Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Шестиминутный бег(тест) Броски набивного мяча. Всевозможные прыжки и многоскоки.	19.09	

10	Выполнение на оценку прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Бег в равномерном темпе мин.	22.09	
11	Бег в равномерном темпе 19 мин. Броски набивного мяча из различных и.п.. Всевозможные прыжки и многоскоки.	25.0	
12	Эстафеты. Старты из различных и.п. Бег 1000м на результат. Спортивная игра баскетбол.	26.09	
13	Бег в равномерном темпе 20 мин. Совершенствование метания гранаты весом 500г.	29.09	
14	Бег 2000м на результат. Спортивная игра волейбол.	02.10	
Баскетбол 14 часов			
15	Правила ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование комбинации (перемещение, остановка, поворот, ускорение). Учебная игра в баскетбол.	03.10	
16-17	Совершенствование комбинации (перемещение, остановка, поворот, ускорение). Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол.	06.10	
18	Совершенствование комбинации (перемещение, остановка, поворот, ускорение). Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Судейская практика	16.10	

19	Выполнение на оценку комбинации(перемещение, остановка, поворот, ускорение). Учебная игра в баскетбол .Судейская практика	17.10	
20	Совершенствование вариантов ведения баскетбола без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника .Совершенствование вариантов ловли и передачи мяча безсопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол.	20.10	
21-22	Совершенствование вариантов ведения баскетбола без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника .Совершенствование вариантов ловли и передачи мяча без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника Учебная игра в баскетбол.Судейская практика сопротивлением защитника	23.10- 24.10	
23-24	Выполнение на оценку вариантов ведения баскетбола без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника .Совершенствование вариантов ловли и передачи мяча без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол.Судейская практика	30.10- 31.10	
25-26	Выполнение на оценку вариантов ловли и передачи мяча без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование вариантов бросков мяча без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол. Судейская практика	3.11-6.11	
27-28	Выполнение на оценку вариантов бросков мяча без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование техники защитных действий(вырывание выбивание, перехват,накрывание) Учебная игра в баскетбол. Судейская практика	7.11-10-11	
II четверть.Гимнастика 13 ч			
29	Правила ТБ на уроках гимнастики. Страховка и помощь. Обучение акробатической связке: сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках. Разучивание комбинации на бревне из 5-6элементов.	13.11	
30	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Закрепление акробатической связки: сед углом,стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках. Игры и игровые задания, эстафеты.	14.11	

31	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. воспитание волевых качеств. Совершенствование акробатической связки: сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках. Разучивание акробатической комбинации из 5-6 элементов. Ритмическая гимнастика, разучивание ритмических упражнений.	17.11	
32	Выполнение на оценку акробатической связки: сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках. РДК.	27.11	
33	Закрепление акробатической комбинации из 5-6 элементов. Ритмическая гимнастика, закрепление ритмических упражнений.	28.11	
34	Совершенствование акробатической комбинации из 5-6 элементов. Ритмическая гимнастика, совершенствование ритмических упражнений. РДК.	1.12	
35	Выполнение на оценку акробатической комбинации из 5-6 элементов. Ритмическая гимнастика ,совершенствование ритмических упражнений. РДК.	4.12	
36	Выполнение подтягивания из виса лёжа на результат. Игры и игровые задания :круговая тренировка	5.12	
37	Обучение прыжку углом через коня с разбега под углом. РДК,	8.12	
38	Закрепление прыжка углом через коня с разбега под углом. РДК,	11.12	
39	Совершенствование прыжка углом через коня с разбега под углом. РДК. Круговая тренировка.Бревно	15.12	
40	Совершенствование прыжка углом через коня с разбега под углом. РДК.	18.12	
41	Совершенствование прыжка углом через коня с разбега под углом.РДК. Итоги 2 четверти и 1 полугодия	19.12	
	III четверть. Лыжная подготовка 20ч		
42	Техника безопасности на уроках лыжной подготовкой .Совершенствование попеременного двухшажного хода . Прохождение дистанции до 2 км.	22.12	
43	Оказание помощи при травмах и обморожениях .Совершенствование одновременного одношажного	25.12	

	хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода .Прохождение дистанции 3 км.		
44	Применение лыжных мазей. Совершенствование одновременного одношажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного и бесшажных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 4 км.	26.12	
45-46	Совершенствование одновременного одношажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного и бесшажных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода .Прохождение дистанции 3 км.	29.12-08.01	
47	Выполнение на оценку одновременного одношажного хода. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий .	09.01	
48	Совершенствование конькового хода .Прохождение дистанции 3,5 км.	12.01	
49	Совершенствование конькового хода .Обучение переходам с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий .	15.01	
50	Совершенствование одновременного одношажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного и бесшажных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода .Прохождение дистанции 3 км.	16.01	
51	Выполнение на оценку одновременного одношажного хода. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий .	19.01	
		22.01	
52	Совершенствование конькового хода .Прохождение дистанции 3,5 км.	23.01	
53	Совершенствование конькового хода .Обучение переходам с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий .	26.01	
54	Совершенствование конькового хода .Закрепление перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4км.	30.01	

55	Выполнение на оценку конькового хода . Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4км.	02.02	
56	Выполнение на оценку перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий .	05.02	
57	Прохождение дистанции 3 км на результат. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий .	06.02	
58	Совершенствование контруклонов. Прохождение дистанции до 6 км.	09.02	
59	Прохождение дистанции 5 км на результат в зачёт комплекса ГТО. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий .	12.02	
60-61	Совершенствование контруклонов. Прохождение дистанции 6-7 км.	13.02	
	Волейбол 15ч		
62	Правила ТБ на уроках волейбола. Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений.Игра по упрощённым правилам волейбола	16.02	
63	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование вариантов техники приёма и передач мяча. . Игра по упрощённым правиламволейбола	26.02	
64	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование вариантов техники приёма и передач мяча. РДК. Игра по упрощённым правилам волейбола	27.02	
65	Совершенствование вариантов техники приёма и передач мяча. Совершенствование вариантов подач мяча. РДК. Игра по упрощённым правилам волейбола	01.03	
66	Выполнение на оценку вариантов техники приёма и передач мяча. Совершенствование вариантов подач мяча. РДК. Игра по упрощённым правилам волейбола.	04.03	
67	Совершенствование вариантов подач мяча. Совершенствование вариантов нападающего удара. Игра по упрощённым правилам волейбола.	05.03	
68	Выполнение на оценку вариантов подач мяча. Совершенствование вариантов нападающего удара. Игра по упрощённым правилам волейбола	11.03	

69	Совершенствование вариантов нападающего удара Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоём), страховка. Игра по упрощённым правилам волейбола	12.03	
70	Выполнение на оценку вариантов нападающего удара Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоём), страховка. Игра по упрощённым правилам волейбола	15.03	
71	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоём), страховка. Игра по упрощённым правилам волейбола РДК.	18.03	
72	Выполнение на оценку вариантов блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоём), страховка. Игра по упрощённым правилам волейбола. РДК.	19.03	
73	Совершенствование индивидуальных групповых и командных действий в нападении и защите Игра по упрощённым правилам волейбола.	22.03	
74	Совершенствование индивидуальных групповых и командных действий в нападении и защите Игра по упрощённым правилам волейбола. РДК.	25.03	
75	Совершенствование индивидуальных групповых и командных действий в нападении и защите Игра по упрощённым правилам волейбола. РДК.	26.03	
76	Урок –соревнование между двумя командами класса	29.03	
	IV четверть 24 ч.		
77	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 5 мин. Эстафеты.	01.04	
78	Совершенствование прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 6 мин.	02.04	
79	Совершенствование прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 6 мин. Челночный бег 3x10м. на результат. Старты из различных и.п.	05.04	
80	Выполнение на оценку прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 7 мин.	15.04	
81	Выполнение теста «Прыжки в длину с места». Совершенствование низкого и высокого старта до 40м. Бег в равномерном темпе 7 мин.	16.04	
82	Выполнение теста «Наклон вперёд» Совершенствование низкого и высокого старта до 40м. Бег в	19.04	

	равномерном темпе 8мин.		
83	Выполнение теста «Подтягивание из виса на низкой перекладине» Совершенствование низкого и высокого старта до 40м. Бег в равномерном темпе 10 мин.	22.04	
84	Выполнение теста «Бег 30м».Совершенствование стартового разгона. Бег в равномерном темпе 11 мин.	23.04	
85	Бег 1000м на результат. Совершенствование стартового разгона. РДК.	26.04	
86	Выполнение теста «Шестиминутный бег» . Совершенствование стартового разгона.Подвижная игра.	29.04	
87	Совершенствование метания гранаты весом 500гр. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе 14 мин.	30.04	
88	Совершенствование прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 6 мин. Челночный бег 3x10м.на результат. Старты из различных и.п.	03.05	
89	Выполнение на оценку прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 7мин.	06.05	
90	Выполнение теста «Прыжки в длину с места». Совершенствование низкого и высокого старта до 40м. Бег в равномерном темпе 7мин.	07.05	
91	Выполнение теста «Наклон вперед» Совершенствование низкого и высокого старта до 40м. Бег в равномерном темпе 8мин.	10.05	
92	Выполнение теста «Подтягивание из виса на низкой перекладине» Совершенствование низкого и высокого старта до 40м. Бег в равномерном темпе 10 мин.	13.05	
93	Выполнение теста «Бег 30м».Совершенствование стартового разгона. Бег в равномерном темпе 11 мин.	14.05	
94	Бег 1000м на результат. Совершенствование стартового разгона. РДК.	17.05	
95	Выполнение теста «Шестиминутный бег» . Совершенствование стартового разгона.Подвижная игра.		
96	Бег 3000м на результат. Спортивная игра		
97	Совершенствование метания гранаты весом 700гр. Кроссовый бег в равномерном темпе 15мин.Эстафетный бег.		

98-102

Резервный урок