

Кировское областное государственное
общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя школа с. Архангельское Немского района»

УТВЕРЖДАЮ директор КОГОБУ СШ с. Архангельское Немского района <i>Ложкина</i> /Ложкина Т.П./ Приказ № <u>03-09-39А-20</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2020г.	СОГЛАСОВАНО зам. директора по УВР <i>Слободчикова</i> /Слободчикова Н.В./ « <u>31</u> » <u>08</u> 2020 г.	РАССМОТРЕНО На заседании ШМО учителей физической культуры, ОБЖ и предметов художественно- эстетического цикла Протокол № <u>1</u> от « <u>20</u> » <u>08</u> 2020 г. Руководитель ШМО: <i>Лямина</i> Лямина Е.Г.
---	---	--



**Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
для 11 класса на 2020 – 2021 учебный год
(базовый уровень)**

Составитель программы:
учитель физической культуры
Чашникова Наталья Николаевна
первая квалификационная категория

с. Архангельское, 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету **Физическая культура** для обучающихся 11 класса соответствует:

- Федеральному компоненту Государственного образовательного стандарта **среднего общего** образования (утверждён Приказом МО РФ №1089 от 05.03.2004 года).
- Примерной учебной программе **среднего общего** образования по физической культуре
- Авторской программе по физической культуре для обучающихся классов под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича (рецензенты: Н.И. Назаркина, Н.Н. Назарова, Ю.Г. Травин), опубликованной в сборнике «Программы общеобразовательных учреждений Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы», Москва, «Просвещение», 2007
- Учебному плану КОГОБУ СШ с. Архангельское Немского района на 2020-2021 учебный год (количество недельных часов Рабочей программы соответствует количеству часов учебного плана КОГОБУ СШ с. Архангельское Немского района на данный учебный год – 11 класс - **3 часа** в неделю)
- Календарному учебному графику КОГОБУ СШ с. Архангельское Немского района на 2020-2021 учебный год (количество учебных недель Рабочей программы соответствует Календарному учебному графику КОГОБУ СШ с. Архангельское Немского района на данный учебный год – 11 класс - **34** учебных недели).

Таким образом, рабочая программа по учебному предмету **Физическая культура** в 11 классе составлена на **102** часа.

Название учебно-методического комплекта

Учебник Физическая культура: 10-11 классы общеобразоват. учреждений. / В. И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2010. – 237 с. : ил. – ISBN 978-5-09-024457-2.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в старшем звене является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Цели изучения физической культуры:

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

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять в различных по сложности условиях.
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей.
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнение функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии.
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- подготовке к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, выдержки, самообладания.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения физической культуры на базовом уровне выпускник должен

Знать и понимать:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Уметь:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

•осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

•выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Основное содержание (102 часа)

Знания о физической культуре. Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни. Понятие о физической культуре личности. Основы форм и виды физических упражнений. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования нагрузок. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Способы физической культуры. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Строевые упражнения.
- Упражнения с предметами и без них.
- Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши).
- На брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад (юноши).
- На брусьях: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки).
- Опорные прыжки: «ноги врозь» через коня в длину (юноши); прыжок «углом» (девушки);
- Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину.
- Комбинации из освоенных элементов.
- Лазанье по канату без помощи ног.

Легкая атлетика.

- Высокий и низкий старт.
- Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции.
- Эстафетный бег.
- Бег в равномерном и переменном темпе.
- Прыжки в длину с разбега.
- Прыжки в высоту с разбега.
- Метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели.
- Метание гранаты с разбега на дальность.
- Метание гранаты с места на дальность.
- Броски набивного мяча.

Лыжная подготовка.

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижения на лыжах.
- Переход с одновременных ходов на попеременные.

- Преодоление подъемов и препятствий.
- Тактика лыжных гонок.
- Прохождение заданных дистанций на лыжах.

Элементы единоборств.

- Приемы самообороны.
- Приемы борьбы лежа и стоя.
- Учебная схватка.
- Разминка перед поединком.

Спортивные игры.

- Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.
- Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.
- Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам.
- Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности, общефизическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Общеразвивающие упражнения. Разминочные и подготовительные упражнения.

Тематическое планирование 11 класс

Раздел программы	Количество часов
	Класс
	11
Основы знаний о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физкультурное совершенствование:	В процессе проведения уроков
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
2. Спортивно-оздоровительная деятельность:	
• Гимнастика с основами акробатики	18
• Легкая атлетика	27
• Лыжная подготовка	17
• Спортивные игры:	
➤ Баскетбол	10
➤ Волейбол	10
➤ Футбол	6
➤ Гандбол	4
• Элементы единоборств	4
• Туризм	3
• Плавание	3
• Общеразвивающие упражнения	3
• Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В процессе проведения уроков
ИТОГО:	102 часа

Литература

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2015.
2. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2016.
3. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы. Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014.
4. Рабочая программа по физической культуре. 11 класс / Сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2017.
5. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях.: Просвещение, 2015

Календарно – тематическое планирование по «Физической культуре» 11 класс

№ п/п	Тема	Элементы федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования по ФК	Форма контроля	Дата проведения	
				план	факт
Легкая атлетика (15)					
1	Т.Б. на уроках легкой атлетики.	Основы ТБ и профилактика	Корректировка техники и		

	Низкий старт (до 40 м).	травматизма. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции	тактики исполнения.		
2	Стартовый разгон.	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции	Корректировка техники и тактики исполнения		
3	Эстафетный бег.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/а	Корректировка поворотов в беге.		
4	Бег на результат 60м	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	Корректировка техники и тактики исполнения		
5	Финиширование	ДУ и навыки, основные ТТД в л/а	Корректировка поворотов в беге.		
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега	Корректировка техники прыжка		
7	Прыжок в длину с места	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с места	Корректировка техники прыжка		
8	Метание гранаты из различных положений.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/а	Корректировка техники и точности действий		
9	Метание гранаты на дальность.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Корректировка техники и точности действий		
10	Поднимание туловища из положения лежа на	Индивидуально	Фиксировани		

	спине (за 1 мин)	подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	е результатов		
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши), от скамейки (девушки)	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	Фиксировани е результатов		
12	Равномерный бег. Развитие выносливости	ДУ и навыки, основные ТТД в л/а	Корректиров ка техники и тактики исполнения		
13	Броски малого мяча на точность	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Корректиров ка техники и точности действий		
14	Броски большого мяча на точность	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	Корректиров ка техники и точности действий		
15	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	Преодолевать искусственны е и естественные препятствия с использованием разнообразны х способов передвижени я		

Единоборства (4 часа)					
16	Самостраховка в единоборствах	Основы ТБ и профилактика травматизма.	Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки		
17	Приемы борьбы лежа и стоя	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с воздействием на основные мышечные группы.	Корректировка техники и тактики исполнения		
18	Защита от удара ножом сверху	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Корректировка техники и точности действий		
19	Контрольный урок по теме: «Единоборства»	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Корректировка техники и тактики исполнения		
Гимнастика с основами акробатики (18 часов)					
20	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	Основы ТБ и профилактика травматизма.			
21	Кувырок вперед через препятствие	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с воздействием на основные мышечные группы.	Контроль над техникой и амплитудой движений.		
22	Прыжки в глубину с высоты 150-180 см	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Контроль над техникой и амплитудой движений. Страховка		
23	Акробатические комбинации	Индивидуально подобранные композиции из упражнений,	Контроль над техникой и амплитудой		

		выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	движений. Страховка		
24	Акробатические комбинации	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с воздействием на основные мышечные группы.	Контроль над техникой и амплитудой движений. Страховка		
25	Контрольный урок по теме: «Акробатика»	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Контроль над техникой и амплитудой движений. Страховка		
26	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Контроль над техникой и амплитудой движений. Страховка		
27	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Контроль над техникой и амплитудой движений. Страховка		
28	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Контроль над техникой и амплитудой движений. Страховка		
29	Контрольный урок по теме: «Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине»	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях на бревне и перекладине	Контроль над техникой и амплитудой движений. Страховка		
30	Упражнения на брусьях	Совершенствование техники упражнений в индивидуально	Контроль над техникой и амплитудой		

		подобранных гимнастических комбинациях на брусьях	движений. Страховка		
31	Упражнения на брусьях	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на брусьях	Контроль над техникой и амплитудой движений. Страховка		
32	Упражнения на брусьях	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на брусьях	Контроль над техникой и амплитудой движений. Страховка		
33	Комбинации на брусьях	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на брусьях	Контроль над техникой и амплитудой движений. Страховка		
34	Контрольный урок по теме: «Брусья»	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на брусьях	Контроль над техникой и амплитудой движений. Страховка		
35	Опорные прыжки	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях на спортивных снарядах (козел)	Контроль над техникой и амплитудой движений.		
36	Опорные прыжки	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях на спортивных снарядах (козел)	Контроль над техникой и амплитудой движений.		
37	Контрольный урок по теме: «Опорные прыжки»	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях на спортивных снарядах (козел)	Контроль над техникой и амплитудой движений.		
Гандбол (4 часа)					
38	Спортивная игра «Гандбол»	Основы ТБ и профилактика			

		травматизма.			
39	Броски мяча в спортивной игре «Гандбол»	Координационные способности, технико-тактические взаимодействия.	Корректировка техники и точности действий		
40	Ведение, броски и блокирование мяча в гандболе	Координационные способности, технико-тактические взаимодействия.	Корректировка техники и точности действий		
41	Спортивная игра в «Гандбол»	Координационные способности, технико-тактические взаимодействия	Корректировка техники и точности действий		
Лыжная подготовка (17 часов)					
42	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основы закаливания.	Основы ТБ и профилактика травматизма на уроках лыжной подготовки	Фронт.опрос		
43	История лыжного спорта. Правила подбора лыжного инвентаря.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности.	Фронт.опрос		
44	Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	Совершенствование техники в передвижениях на лыжах	Корректировка движений. Страховка.		
45	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход	Двигательные действия и навыки	Корректировка движений. Страховка.		
46	Прохождение дистанции 2 км	Двигательные действия и навыки	Корректировка движений. Страховка.		
47	Поворот на месте махом.	Совершенствование техники поворотов на месте махом	Корректировка движений. Страховка.		
48	Повороты переступанием	Совершенствование техники поворотов переступанием	Корректировка движений. Страховка.		
49	Прохождение дистанции 3 км.	ТТД при лыжной подготовке	Корректировка движений. Страховка.		
50	Коньковый ход	Совершенствование техники в передвижениях на лыжах	Корректировка движений. Страховка.		
51	Совершенствование конькового хода	ТТД при лыжной подготовке	Корректировка движений. Страховка.		

52	Подъемы на склон и спуски со склона	Двигательные действия и навыки	Корректировка движений. Страховка.		
53	Подъемы на склон и спуски со склона	Двигательные действия и навыки	Корректировка движений. Страховка.		
54	Попеременный двухшажный ход	ТТД при лыжной подготовке	Корректировка движений. Страховка.		
55	Торможение и поворот «Упором»	Совершенствование техники в передвижениях на лыжах	Корректировка движений. Страховка.		
56	Прохождение дистанции 5 км	ТТД при лыжной подготовке	Корректировка движений. Страховка.		
57	Лыжные эстафеты	Совершенствование техники в передвижениях на лыжах	Корректировка движений. Страховка.		
58	Контрольный урок по теме: «Лыжные гонки»	Совершенствование техники в передвижениях на лыжах	Корректировка движений. Страховка.		
Баскетбол (10 часов)					
59	Передвижения, повороты, броски мяча в корзину	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе	Корректировка техники и точности действий		
60	Ведение мяча и броски в корзину	Координационные способности, технико-тактические взаимодействия	Корректировка техники и точности действий		
61	Штрафные броски	Координационные способности, технико-тактические взаимодействия	Корректировка техники и точности действий		
62	Защитные действия	Координационные способности, технико-тактические взаимодействия	Корректировка техники и точности действий		
63	Защитные действия	Координационные способности, технико-тактические взаимодействия	Корректировка техники и точности действий		
64	Тактические действия	Координационные способности, технико-тактические взаимодействия	Корректировка техники и точности действий		
65	Комбинации из изученных	Координационные способности, технико-	Корректировка техники и		

	элементов техники баскетбола.	тактические взаимодействия.	точности действий		
66	Совершенствование командной игры	Координационные способности, технико-тактические взаимодействия	Корректировка техники и точности действий		
67	Баскетбол по основным правилам	Координационные способности, технико-тактические взаимодействия	Корректировка техники и точности действий		
68	Контрольный урок по теме: «Баскетбол»	Координационные способности, технико-тактические взаимодействия	Корректировка техники и точности действий		
Волейбол (10 часов)					
69	Передачи мяча сверху двумя руками	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе	Корректировка действий		
70	Приемы и передачи мяча	Координационные способности, технико-тактические взаимодействия	Корректировка техники и точности действий		
71	Приемы и передачи мяча	Координационные способности, технико-тактические взаимодействия.	Корректировка техники и точности действий		
72	Подачи мяча	Координационные способности, технико-тактические взаимодействия.	Корректировка техники и точности действий		
73	Нападающий удар	Координационные способности, технико-тактические взаимодействия.	Корректировка техники и точности действий		
74	Защитные действия	Координационные способности, технико-тактические взаимодействия.	Корректировка техники и точности действий		
75	Тактические действия	Координационные способности, технико-тактические взаимодействия.	Корректировка техники и точности действий		

76	Прием мяча о сетки	Координационные способности, технико-тактические взаимодействия	Корректировка техники и точности 26.03.действий		
77	Одиночное и групповое блокирование	Координационные способности, технико-тактические взаимодействия.	Корре28.03.к тировка техники и точности действий		
78	Контрольный урок по теме: «Волейбол»	Координационные способности, технико-тактические взаимодействия.	Корректировка техники и точности действий		
Мини-футбол (6ч)					
79	ТБ на уроках футбола. Удары по летящему мячу с ходу	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе	Коррекция техники и тактики игры		
80	Удары по летящему мячу с ходу. Удары по летящему мячу головой в прыжке	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Коррекция техники и тактики игры		
81	Удары по летящему мячу головой в прыжке. Обманные действия.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Коррекция техники и тактики игры		
82	Обманные действия. Отбор мяча. Двухсторонняя учебная игра	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Коррекция техники и тактики игры		
83	Отбор мяча. Штрафные свободные удары. Двухсторонняя учебная игра.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Коррекция техники и тактики игры		
84	Штрафные и свободные удары. Игра в «Квадрат». Двухсторонняя игра.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Коррекция техники и тактики игры		
Туризм (3 часа)					
85	Т.Б. на турслете. Виды туризма	Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности			
86	Полоса препятствий. Вязание узлов.	Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	Страховка. Корректировка действий		
87	Основы ориентирования	Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	Корректировка действий		

Легкая атлетика (12 часов)

88	Т.Б. на уроках легкой атлетики	ДУ и навыки, основные технико-тактические действия в л/а			
89	Челночный бег 3x10, 4x10	ДУ и навыки, основные технико-тактические действия в л/а	фиксирование результатов		
90	Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на скамейке	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	фиксирование результатов		
91	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных прыжках в высоту с разбега	Корректировка техники прыжка		
92	Прыжок в высоту способом «ножницы», «перешагиванием»	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных прыжках в высоту с разбега	фиксирование результатов		
93	Метание гранаты на дальность с разбега.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Корректировка действий		
94	Тестирование бега на 100 метров	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни	Корректировка действий		
95	Тестирование бега на 30 м.	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции	фиксирование результатов		
96	Бег 3000 метров	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Корректировка техники и тактики исполнения		
97	Бег 500 метров	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие	фиксирование результатов		

