

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Рязанской области
Управление образования и молодежной политики администрации
муниципального образования – Михайловский муниципальный район
Рязанской области
МОУ "Виленская СОШ"

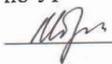
РАССМОТРЕН

Руководитель ШМО
«Искусство, здоровье,
технология»

Паденок В.В.
Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР


Морозова Г.Ю.
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Карапузкина Л.А.
Приказ №17 от «30» августа
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

Виленка 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 11 класса составлена на основе: программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы» Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. – Москва «Просвещение», 2011. Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка», «Лыжная подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Место курса в учебном плане ОУ

Для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования согласно учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации отводится 70 часа из расчёта 2 часа в неделю.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Задачи:

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

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, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки:

- Социо-культурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и

формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизни, труду и защите Отечества.

- Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные виды и формы физических упражнений. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Основы организации и проведения соревнований по видам спорта.

- Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий физическими упражнениями. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление и совершенствование навыков закаливания:

- воздушные ванны;
- солнечные ванны;
- водные процедуры.

Закрепление и совершенствование приёмов самоконтроля:

- Ведение дневника самоконтроля с определением самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, антропометрических и физиологических показателей.
- Приёмы самоконтроля физических нагрузок.
- Самоконтроль над уровнем физической подготовленности.

Закрепление и совершенствование приёмов саморегуляции:

- аутогенная тренировка;
- идеомоторные упражнения.

Спортивные игры

Терминология избранной игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики

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

Легкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

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.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

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;

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

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

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.

Учебные нормативы

№	Упражнение	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 100 метров	14,2	14,9	15,5	16,0	16,5	17,0
2	Метание гранаты 500 г. (дев.), 700г. (юноши)	38	32	26	23	18	12
3	Прыжок в длину с разбега	460	420	370	380	340	310
4	Бег 2000 м, мин				10.00	11.30	12.30
5	Бег 3000 метров, мин.	15.00	16.00	17.00			
6	Прыжок в длину с места, см	240	220	200	205	195	180
7	Лыжные гонки 1 км				5.30	6.00	6.30
	Лыжные гонки 2 км	10.00	11.00	12.00	11.00	12.00	13.00
	Лыжные гонки 3 км	15.00	16.00	17.00	18.30	19.00	20.00
	Лыжные гонки 5 км	27.00	29.00	31.00	34.00	35.00	37.00
8	Бег 30 метров	4,6	4,8	5,1	5,0	5,2	5,4
9	Прыжки через скакалку за 1 мин	140	130	120	140	130	120
10	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.				22	17	13
11	Гимнастический мост				8	4	1
12	Подтягивание из виса	12	10	8			

13	Подъем переворотом	4	3	2			
14	Челночный бег 5X20	20,2	22,0	25,0	21,5	23,0	26,0
15	Кросс 1000 м.	3.30	3.40	3.55			

Уровень развития физической культуры учащихся 11 класса

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности; особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приемы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями

Отметку «5» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметку «4» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметку «3» ставится, если: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Отметку «2» ставится, если: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Мелкой ошибкой считается искажение второстепенных элементов, не влияющих на результат действия. Грубыми – пропуски основных элементов, нарушение согласованности движений.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 10 класса должен:

знать/понимать

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ уро ка	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности	Дата
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	04.09.
2	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тест челночный бег 3 x 10 м.	07.09.
3	Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование. Бег на результат 30 м	1	Низкий старт 100 м. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег.	11.09
4	Развитие скоростных качеств. Бег на результат 100	1	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	14.09

	м. Эстафетный бег.			
5	Развитие выносливости в беге 1000м.	1	Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Развитие выносливости в беге 1000м.	18.09.
6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Тест подтягивание.	1	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Многоскоки. Тест подтягивание.	21.09.
7	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Тест прыжки в длину с места.	1	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых и координационных способностей, прыгучести. Тест прыжки в длину с места.	25.09
8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие прыгучести.	1	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	28.09
9	Метание гранаты на дальность из разных положений.	1	Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	02.10.
10	Совершенствование. техники метания гранаты на дальность с разбега.	1	Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	05.10.
11	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность.	1	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости в беге на средние дистанции. Метание гранаты с разбега на дальность. Выполнение лёгкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.	09.10.
12	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на средние дистанции.	12.10.
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	16.10.

14	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника .	1	Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	19.10.
15	Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху.	1	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	23.10
16	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	26.10.
17	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.	1	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.	06.11.
18	Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без с сопротивлением. Варианты бросков мяча без с сопротивлением защитников. Учебная игра.	1	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.	09.11.
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.. Развитие гибкости и координации .	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Развитие гибкости и координации .	13.11.
20	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Подтягивание на перекладине .Развитие силы.	1	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Развитие гибкости и координации Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	16.11.

21	Вис согнувшись, вис прогнувшись Вис углом. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине.	1	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись Вис углом. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине.	20.11.
22	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	1	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	23.11.
23	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Подтягивание на перекладине.	1	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	27.11.
24	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках. Прыжок в глубину.	1	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Поворот боком. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок в глубину.	30.11.
25	Комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – перекладина средняя- подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад. Девушки – низкая перекладина- вскок на нижнюю жердь хватом сверху, оборот вперед, соскок прогнувшись. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	04.12.
26	Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	1	ОРУ на осанку. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	07.12.

27	Общеразвивающие упражнения на осанку. Метание набивного мяча из – за головы . Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1	Общеразвивающие упражнения на осанку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	11.12.
28	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .бокком.	14.12.
29	Опорный прыжок: юноши– прыжок согнув ноги, девушки прыжок .бокком.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .бокком.	18.12.
30	Опорный прыжок. Акробатическая связка.	1	Опорный прыжок. : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .бокком.	21.12.
31	Акробатическая связка -комбинация. Равновесие на одной, выпад вперед. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок.	1	Акробатическая связка -комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот бокком, прыжок в глубину. Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок.	25.12.
32	Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Развитие координационных способностей.	1	Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	28.12.
33	Упражнения в равновесии. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	1	Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	
34	Комбинация на 32 счёта. Упражнения в равновесии. Подтягивание в висе, в висе лёжа. Развитие координационных способностей. Ритмическая	1	Комбинация на 32 счёта. Упражнения в равновесии. Подтягивание в висе, в висе лёжа. Развитие координационных способностей. Ритмическая гимнастика.	

	гимнастика.			
35	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Передвижение попеременным 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках. правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение п\п 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	
36	Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение попеременным 2х шажным ходом от 1200м до 2,700м.	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение п\п2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.	
37	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты.	1	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	
38	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Перемещение изученными способами от 2000 до 3000 метров.	1	Одновременный одношажный стартовый и основной вариантыПеремещение изученными способами от2000 до 3500 метров.	
39	Одновременный одношажный ход. . Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	1	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Т/безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами от2000 до 3500 метров.	
40	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.	1	Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б при преодолении подъема.	
41	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.	1	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Т/Б при прохождении дистанции	
42	Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	1	Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	
43	Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3,5 км	1	Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	

44	Передвижение на лыжах коньковым ходом. Перемещение изученными способами до 3500м	1	Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500м	
45	Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000 м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	1	Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	
46	Передвижение изученными способами по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	1	Передвижение изученными способами по 200-300м от 2000м до 4000 м по пересеченной местности. Развитие выносливости.	
47	Передвижение изученными способами по 200-300м от 2000м до 4000 м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	1	Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	
48	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	
49	Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	
50	Урок -соревнование. Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км.	1	Урок -соревнование. Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км.	
51	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Перемещение в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в стойке.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Перемещение в стойке Комбинации из освоенных элементов техники перемещений в стойке. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Терминология игры в волейбол.. Правила игры в волейбол.	
52	Закрепление техники верхней передачи.	1	Комплекс упражнений в движении. Верхняя передача у стены, в парах, во встречных колоннах.	
53	Совершенствование техники верхней передачи.	1	Комплекс упражнений в движении. Верхняя передача у стены, в парах, во встречных колоннах.	
54	Техника приема подачи. Тактика нападения -	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Прием снизу над собой, в парах, после подачи.	

	индивидуальные, групповые и командные действия		Варианты нападения из 2,3 и 4 зоны.	
55	Совершенствование техники приема подачи. Совершенствование тактики нападения - индивидуальных, групповых и командных действий	1	ОРУ с мячом. Прием снизу над собой, в парах, после подачи. . Варианты нападения из 2,3 и 4 зоны. . Учебная игра.	
56	Подача мяча. Тактика защиты - индивидуальные, групповые и командные действия	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Подача мяча (нижняя , верхняя) в разные зоны. Учебная игра.	
57	Подача мяча. Тактика защиты - индивидуальные, групповые и командные действия.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Подача мяча (нижняя , верхняя) в разные зоны. Учебная игра.	
58	Техника нападающего удара. Игры по правилам волейбола (привлечение к судейству учащихся)	1	ОРУ с мячом. Нападающий удар (у стены, в парах, разбег 3 шага – через сетку). Учебная игра.	
59	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
60	Спринтерский бег Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование..	1	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
61	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Тест челночный бег 3 x 10 м. Эстафетный бег.	1	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тест челночный бег 3 x 10 м.	
62	Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование. Бег на результат 30 м	1	Низкий старт 100 м. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег.	
63	Развитие скоростных качеств. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	1	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	

64	Развитие выносливости в беге 1000м.	1	Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Развитие выносливости в беге 1000м.	
65	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Тест подтягивание.	1	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Многоскоки. Тест подтягивание.	
66	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Тест прыжки в длину с места.	1	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых и координационных способностей, прыгучести. Тест прыжки в длину с места.	
67	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие прыгучести.	1	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	
68	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность.	1	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости в беге на средние дистанции. Метание гранаты с разбега на дальность. Выполнение лёгкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.	