

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования

Исполнительного комитета Чистопольского муниципального района

Республики Татарстан»

МБОУ "Староромашкинская СОШ"

РАССМОТРЕНО


Руководитель ШМО

 Р.Р. Закирова

Протокол № 1 от «26»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УР

 Л.Н. Фахретдинова

от «26» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Р.Ш. Сабитов

Приказ № 162 от «28» августа



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 11 класса

Ахметзянова Рушана Рахматулловича учителя первой квалификационной категории

МБОУ «Староромашкинская СОШ» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

2023/2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
2. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию; протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).
3. Основной образовательной программы СОО МБОУ «Староромашкинская СОШ» от 23.08.2021 № 142;
4. Учебного плана МБОУ «Староромашкинская средняя общеобразовательная школа» 2023-2024 учебного года, утверждённого приказом №158 от 26.08.2023 года;
5. Положение о рабочих программах МБОУ «Староромашкинская СОШ», утвержденного приказом № 209 от 27.08.2016 г.;
6. Рабочей программы воспитания в МБОУ «Староромашкинская СОШ» на 2021-2026 годы приказ №141 от 27.07.2021 года;
7. Примерной рабочей программы по физической культуре и авторской программы для 10-11 классов В.И. Лях Физическая культура УМК М.Я. Валенского, В.И. Ляха и обеспечена учебниками: Физическая культура 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха – М.; Просвещение 2019.

Для реализации данной программы используются учебники, включённые в Перечень учебников, рекомендованных для использования в образовательных учреждениях РФ и соответствующих требованиям ФГОС:

Учебник: Физическая культура 10 – 11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2019.

Программа рассчитана на 102 часа (34 учебных недель) при 3-х часовой учебной недельной нагрузке.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- 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;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает 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.

Предметные результаты, также как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- 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.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

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

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

В области физической культуры:

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

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	19
1.5	Плавание	2
2	Вариативная часть	39
2.1	Баскетбол	21
2.2	Лыжная подготовка	18
	Итого	102

Перечень учебно-методического обеспечения
Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е-
Волгоград: Учитель, 2013

Учебники

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха. Рекомендовано
Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2019.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс.

№ уро ка	Наименование разделов и тем.	Виды деятельности – элементы содержания		План	Факт
Легкая атлетика (11часов). Спринтерский бег (5часов).					
1.	Т.Б при проведении занятий по легкой атлетике. Стартовый разгон. <i>Тестирование - бег 30м.</i>	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.		1.09	
2.	Бег по дистанции(70-90 м).Эстафетный бег.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие		4.09	

3.	Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование.	скоростных качеств.		6.09	
4.	Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения.			8.09	
5.	Бег на результат (100м). Эстафетный бег.	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.		11.09	
Прыжок в длину(3 часа).					
6.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжками.		13.09	
7.	Прыжок в длину (прогнувшись). Отталкивание. <i>Тестирование – подтягивание.</i>	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.		15.09	
8.	Прыжок в длину с разбега на результат.	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		18.09	
Метание гранаты (3 часа).					
9.	Метание гранаты из разных положений. Бег 800м.	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		20.09	
10.	Метание гранаты на дальность с разбега. <i>Тестирование – бег 1000м.</i>	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.		22.09	
11.	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.		25.09	
Баскетбол (8 часов)					
12.	Т Б при проведении занятий	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с		27.09	

	по спортивным играм. Баскетбол. Сочетание приемов: ве-дение, передача, бросок.	сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.			
13.	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). <i>Тестирование – прыжок в длину с места</i>	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		29.09	
14.	Передача мяча в движении со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра. <i>Тестирование - поднимание туловища</i>	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		2.10	
15.	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). <i>Тестирование – наклон вперед, сидя...</i>			4.10	
16.	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2).	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		6.10	
17.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 x 3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		9.10	
18.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 x 3 x 1).			11.10	
19.	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты (2x 3).	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против		13.10	

		зонной защиты (2х 3).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
Волейбол (8 часов)					
20.	Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Волейбол. Инструкция №. Техника передачи и приема мяча.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.		16.10	
21.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		18.10	
22.	Техника передачи и приема мяча. Прямой нападающий удар.			21.10	
23.	Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.			23.10	
24.	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		25.10	
25.	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.			27.10	
26.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		8.11	
27.	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.			10.11	
Гимнастика (21 час).Висы и упоры. Лазание (11часов).					
28.	ОТ при проведении занятий по гимнастике. Инструкция № . Строевые приемы.	Повороты в движении. Перестроение изколонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине (ю.). Толчком ног подъем в упор на		13.11	

	Висы и упоры.	верхнюю жердь (д.). Развитие силы.			
29.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).			15.11	
30.	Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.).	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись.		17.11	
31.	Строевые приемы. Выполнение элементов на перекладине и разновысоких брусьях.	Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.).		20.11	
32.	Подъем разгибом(ю.). Толчком двух ног вис углом (д.).	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.		22.11	
33.	Лазание по канату в два приема на скорость.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.		24.11	
34.	Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.		27.11	
35.	Выполнение комбинации на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях (д.). Лазание.			29.11	
36.	Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.).	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы.		1.12	
37.	Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног.			4.12	

38.	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату(6м).Выполнение комбинации.			6.12	
Акробатические упражнения. Опорный прыжок. (10 часов).					
39.	Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.		8.12	
40.	Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (ю.). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ с обручами (д.). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.		11.12	
41.	Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).			13.12	
42.	Совершенствование стойки на голове и руках (ю.). Прыжок через коня. Стоя на коленях, наклон назад (д.).	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Прыжок через коня (ю.). Поворот боком. Прыжок в глубину. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ со скакалками (д.). Развитие координационных способностей.		15.12	
43.	Выполнение комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через козла (д.).			18.12	
44.	Опорный прыжок через коня. Акробатическая комбинация.	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Комбинация из разученных элементов (д.).		20.12	
45.	Техника выполнения комбинации из акробатических элементов.	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад,		22.12	

46.	Опорный прыжок через коня.	поворот боком, прыжок в глубину (ю.). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.).		25.12	
47.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.			27.12	
48.	Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок.	Выполнение комбинаций из 5 акробатических упражнений. Опорный прыжок через коня.		29.12	

Лыжная подготовка (18 часов). Волей бол (6 часов).Баскетбол (6 часов).					
49.	Т.Б. при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременногоодношажного хода. Знания о физической культуре. Особенности физической подготовки лыжника. Инструктаж по ТБ.Развитие физических качеств.		10.01	
50.	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с равномерной скоростью. Развитие координационных качеств.		12.01	
51.	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		15.01	
52.	Техника одновременногоодношажного хода (стартовый вариант).	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременногоодношажного хода. Техника бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Развитие координационных качеств.		17.01	
53.	Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км.			19.01	
54.	Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		22.01	
55.	Техника попеременного четырехшажного хода.	Техника попеременного четырехшажного хода. Техника одновременных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км. Развитие координационных способностей.		24.01	
56.	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.			26.01	
57.	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний		29.01	

	Учебная игра.	прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
58.	Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на результат и 2 км с равномерной скоростью. Развитие скоростных способностей.		31.01	
59.	Прохождение дистанции 2 км на результат			2.02	
60.	Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		5.02	
61.	Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.	Техника выполнения переходов в классическом стиле. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Эстафеты. Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.		7.02	
62.	Совершенствовать технику спусков и подъемов.			9.02	
63.	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		12.02	
64.	Преодоление подъемов и препятствий.	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Эстафеты. Прохождение дистанции 6 км. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.		14.02	
65.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.		16.02	
66.	Волейбол. Верхняя прямая подача. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.		19.02	

		Развитие координационных способностей.			
67.	Техника конькового хода.	Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 8 км (ю.) равномерно.		21.02	
68.	Прохождение дистанции 5 км (д.), 8 км (ю.)			26.02	
69.	Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		28.02	
70.	Совершенствование техники конькового хода. Эстафеты.	Техника конькового хода Эстафеты. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 8 км (ю.) равномерно.		1.03	
71.	Техника конькового хода при подъеме в гору.	Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости.		4.03	
72.	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Зонная защита (2х3).	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		6.03	
73.	Прохождение дистанции 5 км на результат.	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат. Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, лидирование, финиширование. Развитие выносливости.		11.03	
74.	Катание с гор. Сдача задолженностей.			13.03	
75.	Баскетбол. Сочетание приемов с сопротивлением: ведение, передача, бросок.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		15.03	
76.	Баскетбол. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.		18.03	
77.	Совершенствование тактико-технических действий игры. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение,		20.03	

		передача, бросок. Нападение против личной защиты. <i>Учебная игра.</i> Развитие скоростно-силовых качеств.			
78.	Бросок полукрюком в движении. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, покрытие мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		22.03	
Волейбол (7 часов)					
79.	Волейбол.Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		1.04	
80.	Оценка техники выполнения подачи мяча. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховкаблокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		3.04	
81.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.			5.04	
82.	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховкаблокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		8.04	
83.	Оценка техники выполнения нападающего удара. Учебная игра.			12.04	
84.	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховкаблокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		15.04	
85.	Волейбол. Двухсторонняя игра. <i>Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.</i>			17.04	
Баскетбол (7 часов)					

86	Баскетбол. Бросок полукрюком в движении. Ведение мяча с сопротивлением.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		22.04	
87	Оценка техники выполнения ведения мяча. Учебная игра. <i>Тестирование – прыжок в длину с места.</i>			24.04	
88	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. <i>Тестирование – подтягивание.</i>			26.04	
89	Нападение через центрального. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		29.04	
90	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.			3.05	
91	Добивание мяча. Учебная игра.			6.05	
92	Нападение через центрального. Учебная игра. <i>Тестирование – наклон вперед, сидя...</i>	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		8.05	
Легкая атлетика (10 часов) Прыжок в высоту (3 часа)					
93	ОТпри проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		10.05	
94	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		10.05	

	планку.				
95	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		13.05	
Спринтерский бег. (2 часа).					
96	ОТпри проведении занятий по легкой атлетике. Инструкция № Бег с низкого старта 30м. Бег по дистанции (70-90.м). Финиширование. <i>Тести рование - бег 30м.</i>	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		15.05	
97	Бег 100 м. Финиширование Бег 100 м на результат. Челночный бег.	Низкий старт (30.м). Бег по дистанции (70-90.м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.		17.05	
Плавание (2 часа)					
98	Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Значение плавания в жизни человека Освоение техники плавания Основы старта, поворота Техника плавания кролем на груди, на спине.	Описывать технику выполнения плавательных упражнений. Осваивать самостоятельно технику плавательных упражнений Применять плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей		20.05	
99	Согласование движений рук, ног, дыхания Стартовый прыжок Ныряние в длину (10 м) Плавание брассом	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике плавания Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники плавания Соблюдать правила по ТБ на уроках плавания		20.05	
Метание мяча и гранаты (3 часа).					
100.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 1000м.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.		22.05	
10	Метание гранаты из	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.		24.05	

1.	различных положений. <i>Тестирование бег 1000м.</i>	Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.			
10 2.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		24.05	