

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки РТ

МКУ «Управление образования»

Балтасинского районного исполнительного комитета

МБОУ " Балтасинская гимназия"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

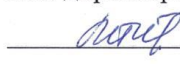


Гарафиева Ч. Р.

Протокол № 1
от «29» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УР



Мукминова М. Г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МБОУ

«Балтасинская

гимназия»

Балтасинское

муниципальное районное

Образование

Татарстан

ИНН 1612000

Миннемуллин А.Р.

Приказ № 249

от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3908597)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

пгт Балтаси, 2023 год

Планируемые результаты учебного предмета

Личностные результаты:

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в

совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Предметные результаты:

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

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

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

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

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Основы знаний о физической культуре

Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Легкоатлетические упражнения.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнований по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Лыжная подготовка.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Элементы единоборств.

Самостоятельная разминка. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

Спортивные игры

Баскетбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Футбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

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

Висы и упоры: юноши: подтягивание в виси; поднятие прямых ног в виси. **Девушки:** подтягивание из виси лежа.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.

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

Развитие координационных способностей: комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазание по двум канатом без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

Девушки: упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

Легкая атлетика

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

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю).

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г); в цель (2*2) с расстояния 10 – 12м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг).

Развитие выносливости: кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. **Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(д), до 6 км (ю). Игры. Эстафеты с преодолением препятствий.

Элементы единоборств

Техника приёмов. Стойки и передвижения в стойке. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Приёмы страховки.

Развитие координационных способностей: подвижные игры.

Развитие силовых способностей: силовые упражнения и единоборства в парах.

Уровень развития двигательных качеств

В связи с Постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540 программной и нормативной основой системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Соответственно, приказами Минобразования в 2014 году были закреплены дополнительные требования к планируемым результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО. В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся ступеней комплекса «ГТО».

При изучении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики», «Плавание» использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

О целесообразности использования результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при

учете вне учебных достижений, учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний в перечень индивидуальных достижений выпускников говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

Оценивание учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья, и они их не выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой, обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19). Можно выделить следующие виды контроля, приемлемые для учащихся, отнесенных к основной группе здоровья: стартовая диагностика, текущий контроль, тематический контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Основными функциями текущего контроля являются обучающая и стимулирующая. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета, отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Календарно – тематическое планирование

№ урок а п/п	Тема урока	Кол- тво часов	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
Лёгкая атлетика (11ч).					
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ.	1	2.09/ 05.09		
2	Совершенствование техники стартового разгона, бег с ускорением.	1	6.09/ 07.09		
3	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Бег 60м.	1	7.09/ 08.09		
4	Совершенствование техники скоростного бега до 70 м с передачей эстафетной палочки.	1	9.09/ 12.09		
5	Подготовка к сдаче норм ГТО для развития скоростных качеств. Проверка техники бега 100м	1	13.09/ 14.09		
6	Совершенствование техники развития скоростной выносливости, бег со скоростью	1	14.09/ 15.09		
7	Совершенствование техники метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	16.09/ 19.09		
8	Совершенствование техники метания гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность.	1	20.09/ 21.09		
9	Подготовка к сдаче норм ГТО в метании. Проверка техники метания гранаты на дальность.	1	21.09/ 22.09		
10	Совершенствование техники прыжка в длину с 5-7 шагов разбега	1	23.09/ 26.09		
11	Подготовка к сдаче норм ГТО для развития скоростных силовых качеств. Проверка техники прыжка в длину 11-13 шагов разбега	1	27.09/ 28.09		
Спортивные игры (баскетбол19ч).					
12	ТБ по баскетболу. Перемещение, комбинации элементов техники.	1	28.09/ 29.09		
13	Совершенствование техники перемещений в парах в нападающей и защитной стойке	1	30.10/ 03.10		
14	Совершенствование техники ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	4.10/ 05.10		
15	Совершенствование техники ловли двумя руками и одной рукой.	1	5.10/ 06.10		
16	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди	1	7.10/ 10.10		
17	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления	1	11.10/ 12.10		

18	Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением.	1	12.10/ 13.10		
19	Ловля и передача мяча.	1	14.10/ 17.10		
20	Совершенствование техники ведения мяча.	1	18.10/ 19.10		
21	Броски мяча в кольцо в движении.	1	19.10/ 20.10		
22	Броски мяча в кольцо в движении.	1	21.10/ 24.10		
23	Тактика игры в нападении.	1	25.10/ 26.10		
24	Тактика игры в нападении.	1	26.10/ 27.10		
25	Тактика игры в защите.	1	28.10/ 07.11		
26	Тактика игры в защите.	1	8.11/ 09.11		
27	Штрафной бросок	1	9.11/ 10.11		
28	Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка»	1	11.11/ 14.11		
29	Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка»	1	15.11/ 16.11		
30	Двусторонняя игра	1	16.11/ 17.11		
Гимнастика с элементами акробатики (18ч).					
31	ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Элементы единоборств	1	18.11/ 21.11		
32	Ю: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Д: Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. Элементы единоборств	1	22.11/ 23.11		
33	Ю: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Д: Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. Элементы единоборств	1	23.11/ 24.11		
34	Ю: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Д: Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. Элементы единоборств	1	25.11/ 28.11		
35	Подготовка к сдаче норм ГТО для развития силовых качеств. Ю: Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Д: Равновесие на верхней жерди. Элементы единоборств	1	29.11/ 30.11		
36	Ю: Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Д: Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	1	30.11/ 01.12		
37	. Ю: Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине.	1	2.12/ 05.12		

	Д: Равновесие на верхней жерди. Развитие силы				
38	Ю: Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Д: Упор присев на одной ноге.	1	6.12/ 07.12		
39	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Ю: Подъем разгибом. . Подтягивания на перекладине. Д: Упор присев на одной ноге.	1	7.12./ 08.12		
40	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Ю: Подъем разгибом Д: Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. Развитие силы	1	9.12/ 12.12		
41	Ю: ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня. Д: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами.	1	13.12/ 14.12		
42	Ю: ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня. Д: Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами.	1	14.12/ 15.12		
43	Ю: Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Прыжок через коня. Д: Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками.	1	16.12/ 19.12		
44	Ю: Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Прыжок через коня. Д: Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками.	1	20.12/ 19.12		
45	Комбинация из разученных элементов.	1	21.12/ 21.12		
46	Комбинация из разученных элементов	1	23.12/ 22.12		
47	Совершенствование техники опорных прыжков.	1	27.12/ 26.12		
48	Совершенствование техники опорных прыжков.	1	10.01/ 09.01		
	Лыжная подготовка (15ч).				
49	ТБ по лыжной подготовке. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	11.01/ 11.01		
50	Попеременный четырехшажный ход (отработка на кругу).	1	13.01/ 12.01		
51	Попеременный четырехшажный ход (отработка на кругу).	1	18.01/ 16.01		
52	Попеременный четырехшажный ход (отработка на кругу).	1	20.01/ 18.01		
53	Гонка с выбыванием. (Равномерно).	1	24.01/ 19.01		
54	Гонка с выбыванием. (Равномерно).	1	25.01/ 23.01		

55	Переход от переменнодвухшажного хода к одновременным. (Равномерно).	1	27.01/ 25.01		
56	Переход от переменнодвухшажного хода к одновременным. (Равномерно).	1	31.01/ 26.01		
57	Переход от переменнодвухшажного хода к одновременным. (Равномерно).	1	1.02/ 30.01		
58	Коньковый ход	1	3.02/ 01.02		.
59	Коньковый ход	1	7.02/ 02.02		
60	Коньковый ход	1	8.02/ 06.02		
61	Прохождение поворота при пуске по лыжне с большой скоростью. Пройти 4*60м на быстроту	1	10.02/ 08.02		
62	Прохождение поворота при пуске по лыжне с большой скоростью. Пройти 4*60м на быстроту	1	14.02/ 09.02		
63	Подготовка к сдаче норм ГТО для развития качеств выносливости. Бег на лыжах на 3-5км.	1	15.02/ 13.02		
Спортивные игры (волейбол 17ч).					
64	ТБ на уроках по волейболу. Перемещение в стойке волейболиста.	1	17.02/ 15.02		
65	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	21.02/ 16.02		
66	Одиночный блок и вдвоём, страховка.	1	22.02/ 20.02		.
67	Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4,3, 2, в определённом направлении.	1	24.02/ 22.02		
68	Атакующие удары против блокирующего.	1	28.02/ 27.02		
69	Групповые упражнения с подач через сетку.	1	01.03/ 01.03		
70	Позиционное нападение	1	03.03/ 02.03		
71	Двусторонняя игра	1	07.03/ 06.03		
72	Двусторонняя игра	1	10.03/ 09.03		
73	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	1	14.03/ 13/03		
74	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1	15.03/ 15.03		
75	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны.	1	17.03/ 16.03		
76	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	1	21.03/ 20.03		
77	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	1	22.03/ 22.03		

78	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Позиционное нападение со сменой места.	1	24.03/ 23.03		
79	Позиционное нападение со сменой места. Двусторонняя игра	1	04.04/ 03.04		
80	Двусторонняя игра	1	05.04/ 05.04		
Плавание-теория (2ч.)					
81	Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности. Специальные плавательные упражнения на суше для совершенствования кроля на груди, спине.	1	07.04/ 06.04		
82	Специальные плавательные упражнения на суше для совершенствования кроля на спине. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, в полной координации.	1	11.04/ 10.04		
Национальная татарская борьба и национальные игры (2 ч)					
83	Национальная татарская борьба. История возникновения и развития. Эстафеты с применением национальных игр.	1	12.04/ 12.04		
84	Эстафеты с применением национальных игр	1	14.04/ 13.04		
Футбол (8 ч)					
85	История возникновения и развития футбола. Техника безопасности при игре в футбол. Удары по мячу. Остановки мяча. Игра в футбол	1	18.04/ 17.04		
86	Ведение мяча. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча подкатом. Игра в футбол	1	19.04/ 19.04		
87	Отбор мяч подкатом. Финты. Финт уходом. Эстафеты с элементами футбола.	1	21.04/ 20.04		
88	Отбор мяча подкатом. Финт уходом. Финт ударом. Зонная система защиты. Игра в футбол.	1	25.04/ 24.04		
89	Финт ударом. Финт остановкой. Зонная система защиты. Персональная система защиты. Круговая тренировка	1	26.04/ 26.04		
90	Финты. Персональная система. Смешанная система защиты. Игра в футбол	1	28.04/ 27.04		
91	Системы защиты. Тактические действия в нападении. Выбивание, отбор, перехват	1	2.05/ 03.05		
92	Тактические действия в нападении и защите. Выбивание, отбор, перехват. Игра в футбол.	1	3.05/ 03.05		

Лёгкая атлетика (10ч).					
93	ТБ на уроках по легкой атлетике. Низкий старт. Бег 100м.	1	5.05/ 04.05		
94	Бег с ускорением 2-3х70-80 метров	1	10.05/ 08.05		
95	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	1	12.05/ 10.05		
96	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Биохимическая основа метания	1	16.05/ 11.05		
97	Подготовка к сдаче норм ГТО в метании. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	17.05/ 15.05		
98	Совершенствование техники бега на отрезках 100м, 200м	1	19.05/ 17.05		
99	Совершенствование техники развития силовой выносливости. Бег 1000м на время.	1	19.05/ 18.05		
100	Подготовка к сдаче норм ГТО для развития качеств выносливости. Бег 2000м(д),3000м(ю)	1	23.05/ 22.05		
101	Промежуточная аттестация	1	24.05/ 24.05		
102	Повторение. Подбор разбега и отталкивание. Подведение итогов.	1	24.05/ 25.05		