


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию Администрации г.Улан-Удэ
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 42 г.Улан-Удэ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей ФК
и ОБЖ


 Мункожапова С.Д.

Протокол №1

от «29» августа 2023г

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

 Ермоленко А.А.

Протокол №1

от «29» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Путилова Н.Н.

Приказ 01-39 № 94.1

от «30» августа 2023 г.



Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1577;
- ООП ООО МАОУ СОШ №42, Учебным планом МАОУ СОШ №42, уставом МАОУ СОШ №42 г.Улан-Удэ - Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. (Приказ Минобрнауки №373 от 06.10.2009)
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича

Цели и задачи

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

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

На основании требований Государственного образовательного стандарта в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 11 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть включает в себя программный материал, основанный на реализации регионального компонента - национальная борьба в разделе гимнастики, русская национальная игра – лапта.*

Дистанционное обучение проходит с применением дневника двигательной активности, образовательной платформы «Российская электронная школа» и на использовании программ «Zoom», «Skype», «Viber».

Планируемые результаты освоения предмета

Личностные результаты освоения программы должны отражать:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину;
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 5) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 6) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 7) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 8) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, спорта, общественных отношений;
- 9) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 10) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 11) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 5) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 6) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

| № | Раздел | Содержание раздела | Планируемые предметные результаты |
|---|--|---|--|
| 1 | <p>Основы знаний о физкультурной деятельности</p> | <p><i>Социокультурные основы.</i></p> <p>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизненной деятельности, труду и защите Отечества.</p> <p>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, и их социальная направленности и формы организации.</p> <p>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их целей и задач, основы содержания и формы организации.</p> <p><i>Психолого-педагогические основы.</i></p> <p>Способы индивидуальной организации, планирование, регулирования и контроль за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>Понятие телосложение и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных упражнений.</p> <p>Основные технико-тактические действия и приемы игровых видов спорта, совершенствование техники движений в выбранном виде спорта.</p> <p>Основы начальной военной подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных</p> | <p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность проявлять инициативу и творчество при |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| | | <p>действий и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.</p> <p>Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.</p> <p><i>Медико-биологические основы.</i></p> <p>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.</p> <p>Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</p> <p>Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия и восстановительные мероприятия при организации и проведение спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровья, в том числе здоровья детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирования индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирания, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование бани. Повторение приемов само регуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.</p> <p>Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.</p> | <p>организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;</p> <p>- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</p> <p>- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</p> <p>В области эстетической культуры:</p> <p>- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от</p> |
| 2 | Способы самостоятельной деятельности | <p>Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p> | |
| 3 | Физическое совершенствование | | |
| 3.1 | <i>Гимнастика с основами акробатики</i> | <p><i>На совершенствование строевых упражнений.</i> Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.</p> <p><i>На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.</i> Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.</p> <p><i>На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.</i> Юноши: с набивными мячами (весом до 5</p> | |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>кг), гантелями (до 8 кг). Девушки: Комбинации упражнений скакалкой, большими мячами.</p> <p><i>На освоение и совершенствование висов и упоров.</i> Юноши: Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, соскок махом назад. Девушки: вис на согнутых руках.</p> <p><i>На освоение и совершенствование опорных прыжков.</i> Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (11 кл.). Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p><i>На освоение и совершенствование акробатических упражнений.</i> 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</p> <p><i>На развитие координационных способностей.</i> Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.</p> <p><i>На развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i> Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Девушки: Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.</p> <p><i>На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.</p> <p><i>На развитие гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.</p> <p><i>На знание о физической культуре.</i> Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях</p> | <p>индивидуальных особенностей физического развития;</p> <p>- 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;</p> <p>- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.</p> <p>В области физической культуры:</p> <p>- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;</p> <p>- способность составлять планы занятий физической</p> |
|--|---|--|

| | | | |
|-----|------------------------|--|--|
| | | <p>гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.</p> <p><i>На овладение организаторскими умениями.</i> Выполнение обязанностей судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях спортивными гимнастическими упражнениями.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> | <p>культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</p> <p>- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p> |
| 3.2 | Легкая атлетика | <p><i>На совершенствование техники спринтерского бега.</i> Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 30 и 100 м. Эстафетный бег.</p> <p><i>На совершенствование техники длительного бега.</i> Юноши: Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Девушки: Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м</p> <p><i>На совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</i> Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.</p> <p><i>На совершенствование техники метания в цель и на дальность.</i> Юноши: Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; горизонтальную цель (2x2 м) с 12—15 м, Девушки: Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p><i>На развитие выносливости.</i> Юноши: Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: Длительный бег до 20 мин</p> <p><i>На развитие скоростно-силовых способностей.</i> Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.</p> <p><i>На развитие скоростных способностей.</i> Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.</p> <p><i>На развитие координационных способностей.</i> Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.</p> <p><i>На знания о физической культуре.</i> Биомеханические</p> | |

| | | | |
|-----|---------------------|---|--|
| | | <p>основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.</p> <p><i>На совершенствование организаторских умений.</i> Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> | |
| 3.3 | Лыжные гонки | <p><i>На освоение техники лыжных ходов.</i> Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши.)</p> <p><i>На знания о физической культуре.</i> 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.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> | |
| 3.4 | Волейбол | <p>Волейбол: <i>На совершенствование техники передвижений, остановок поворотов, стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p><i>На совершенствование техники приема и передач мяча.</i> Варианты техники приема и передач мяча.</p> <p><i>На совершенствование техники подачи мяча.</i> Варианты подачи мяча.</p> <p><i>На совершенствование техники нападающего удара.</i> Варианты нападающего удара через сетку.</p> <p><i>На совершенствование техники защитных действий.</i> Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.</p> <p><i>На совершенствование тактики игры.</i></p> | |

| | | | |
|-----|------------------|---|--|
| | | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. <i>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | |
| 3.5 | Баскетбол | Баскетбол: <i>На совершенствование техники передвижений, остановок поворотов, стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. <i>На совершенствование ловли и передач мяча.</i> Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). <i>На совершенствование техники ведения мяча.</i> Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. <i>На совершенствование техники бросков мяча.</i> Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. <i>На совершенствование техники защитных действий.</i> Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). <i>На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <i>На совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. <i>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | |

Тематическое планирование по физической культуре для 11 классов

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе уроков |
| 2 | Спортивные игры: Баскетбол | 12 |
| 3 | Волейбол | 12 |
| 4 | Гимнастика | 14 |
| 5 | Легкая атлетика | 16 |
| 6 | Лыжная подготовка | 14 |
| | Итого | 68 |

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Девушки | Юноши |
|------------------------|---|-------------|-------------|
| Скоростные | Бег 100 м (сек.) Бег 30 м (сек.) | 17,0 6,0 | 15,0 5,5 |
| Силовые | Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине – дев. Подтягивание из вися высокой перекладине – юн.(кол-во раз) | 14 - | - 8 |
| Скоростно - силовые | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 170 |
| Выносливость | Бег 2000 м – дев. Бег 3000 м – юн. (мин, сек.) | 12.00 - | - 16.30 |

Календарно-тематическое планирование 11 класс

| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | |
|-------------------|---|--------------|-----------------|------|
| | | | план | факт |
| <i>1 четверть</i> | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО | 1 | | |
| 2 | Спринтерский бег. Бег 100 м. Лапта. Прыжок в длину с разбега способом «согнувшись» | 1 | | |
| 3 | Бег на средние дистанции – 1000 м. Подготовка к ГТО | 1 | | |
| 4 | Прыжок в длину способом «согнувшись». Подготовка к ГТО | 1 | | |
| 5 | Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Лапта | 1 | | |
| 6 | Прыжок в длину способом «согнувшись» на рез - т | 1 | | |
| 7 | ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижения игроков в волейболе. | 1 | | |
| 8 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. ОФП. | 1 | | |
| 9 | Нижняя прямая подача и верхняя прямая подача. Нижний прием мяча. | 1 | | |
| 10 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения, приема и передач мяча. ОФП. | 1 | | |
| 11 | Нижняя прямая подача и верхняя прямая подача. Нижний прием мяча. Учебная игра | 1 | | |
| 12 | Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. ОФП. | 1 | | |
| 13 | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра | 1 | | |
| 14 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | 1 | | |
| 15 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 | | |
| 16 | Учебная игра. Терминология и жесты судей. | 1 | | |
| 17 | Позиционное нападение со сменой мест. | 1 | | |
| 18 | Двусторонняя игра. | 1 | | |
| | | <i>Итого</i> | | |
| <i>2 четверть</i> | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Висы и упоры. | 1 | | |
| 2 | Повторение кувырков. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках | 1 | | |
| 3 | Подъём переворотом. Подъём разгибом. Подготовка к ГТО | 1 | | |
| 4 | Совершенствование акробатических комбинаций. ОФП. | 1 | | |
| 5 | Упражнения в равновесии. Брусья. | 1 | | |
| 6 | Опорный прыжок. Силовая подготовка. Подготовка к ГТО | 1 | | |
| 7 | Висы. Упражнения на перекладине. Подготовка к ГТО | 1 | | |
| 8 | Акробатика. Развитие двигательных качеств | 1 | | |

| | | | | |
|-------------------|--|--------------|--|--|
| 9 | Опорный прыжок. Силовая подготовка. | 1 | | |
| 10 | Упражнения в равновесии. Брусья. | 1 | | |
| 11 | Совершенствование акробатических комбинаций | 1 | | |
| 12 | Опорный прыжок. Силовая подготовка. | 1 | | |
| 13 | Освоение элементов техники по нац. борьбе. Приемы самостраховки. | 1 | | |
| 14 | Освоение элементов тактики по нац. борьбе Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Правила соревнований. | 1 | | |
| | | <i>Итого</i> | | |
| <i>3 четверть</i> | | | | |
| 1 | Т.Б. на уроках ФК. Скользящий шаг | 1 | | |
| 2 | Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход | 1 | | |
| 3 | Попеременный двухшажный ход. Подготовка к ГТО | 1 | | |
| 4 | Одновременный двухшажный ход. Совершенствование подъема по склону | 1 | | |
| 5 | Коньковый ход. Развитие выносливости | 1 | | |
| 6 | Совершенствование ПП2ШХ и ОБШХ. Коньковый ход | 1 | | |
| 7 | Одновременный бесшажный ход. Подготовка к ГТО | 1 | | |
| 8 | Торможение «плугом». Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 | | |
| 9 | Повороты переступанием. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 | | |
| 10 | Торможение и поворот упором. Элементы тактики лыжных гонок | 1 | | |
| 11 | Развитие выносливости. Элементы тактики лыжных гонок | 1 | | |
| 12 | Совершенствование подъема по склону. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км юноши). Правила соревнований. | 1 | | |
| 13 | Спуски в низкой, высокой и основной стойках. Эстафеты на лыжах. Правила соревнований. | 1 | | |
| 14 | Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км юноши). Правила соревнований | 1 | | |
| 15 | ТБ на уроках по баскетболу. Совершенствование перемещений и остановок. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест и с сопротивлением | 1 | | |
| 16 | Ведение мяча с сопротивлением и без. Челночный бег | 1 | | |
| 17 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 | | |
| 18 | Зонная защита. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) | 1 | | |
| 19 | Нападение против зонной защиты. Учебная игра | 1 | | |
| 20 | Двусторонняя игра. Терминология и жесты судей. | 1 | | |
| | | <i>Итого</i> | | |

| <i>4 четверть</i> | | | | |
|-------------------|--|---------------------|--|--|
| 1 | ТБ на уроках ФК. Передачи и ведение мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопрот-ем. | 1 | | |
| 2 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Личная защита | 1 | | |
| 3 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 | | |
| 4 | Нападение через центрального. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств | 1 | | |
| 5 | Дальние броски. Добивание мяча. | 1 | | |
| 6 | Двусторонняя игра. Терминология и жесты судей. | 1 | | |
| 7 | Техника безопасности на уроках л/а. Челночный бег. | 1 | | |
| 8 | Спринтерский бег. Бег 30 м. Виды соревнований по легкой атлетике в беге. Правила соревнований | 1 | | |
| 9 | Низкий старт. Прыжки и многоскоки. Виды соревнований по легкой атлетике в прыжках | 1 | | |
| 10 | Прыжок в длину с места. Лапта. Правила соревнований | 1 | | |
| 11 | Бег на средние дистанции – 1000 м. Лапта. Подготовка к ГТО | 1 | | |
| 12 | Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Подготовка к ГТО | 1 | | |
| 13 | Кроссовая подготовка. Метание гранаты с разбега | 1 | | |
| 14 | Метание гранаты на дальность. Правила соревнований | 1 | | |
| 15 | Бег на длинные дистанции 2000 (дев) и 3000(юн) метров | 1 | | |
| 16 | Эстафетный бег. Лапта. | 1 | | |
| | | <i>Итого</i> | | |
| | | <i>Итого за год</i> | | |