

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № 1 от «29» августа 2022г.	Согласовано зам.директора по УВР _____ Сидулова Е.Н. «30» августа 2022г.	Утверждаю Директор школы _____ Утриванова Н.М. Приказ № 103/5 от «31» августа 2022г.
---	---	--

Рабочая программа

Наименование учебного предмета _____ Физическая культура _____

Класс _____ 11 _____

Уровень общего образования _____ основное общее _____

Уровень программы _____ базовый _____

Учитель _____ Серебряков Владимир Васильевич _____

Срок реализации программы _____ 2022-2023 учебный год _____

Количество часов по учебному плану: всего _____ 102 _____ часа в год,
в неделю _____ 3 _____ часа.

Рабочую программу составил _____ Серебряков В.В.

С. Новые Алгаши
2022 год

Планируемые результаты изучения 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 освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
-

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.

Ученик научится: использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

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

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей); разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; руководствоваться правилами

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

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей); самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами,

контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;

Ученик получит возможность научиться: характеризовать современное олимпийское и физкультурномассовое движение в мире и в Российской Федерации; характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

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

давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;

характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение;

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

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

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

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);

выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Содержание учебного курса.

Раздел 1 . Легкая атлетика (19 часов)

Бег из различных исходных положений. История развития легкой атлетики в России. Бег с ускорением от 40 до 60м Низкий старт. Челночный бег. Низкий старт 30–40 м. Скоростной бег до 60м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростныхБег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 ´ 1) с10-12м. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Прыжки в длину с места.Метание мяча весом 150г с разбега на результат. . Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега на результат. Правила соревнований по прыжкам в длину. Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы координационных способностей. Равномерный бег до 20 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Прыжки в высоту с разбега. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега . Бег 1500м. на оценку. Развитие выносливости.. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки со скакалкой.

Раздел 2.Спортивные игры.(баскетбол)(11 часов)

Охрана труда на уроках баскетбола. ОФП. Развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол. Игра 2X2 Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений; ловля, передача, ведение, бросок. Правила игры в баскетболе. ОРУ в парах. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте) ОРУ в парах. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте).ОРУ в движении. Броски набивного мяча (до 3кг) двумя руками из-за головы – сидя ноги врозь. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте от штрафной линии. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2x2, 3x3.

Раздел3 . Гимнастика (19 часов)

Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки и сама страховки при выполнении упражнений. Выполнение команд: « пол оборота направо!» «пол оборота на лево!» ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижении в вися (мальчики). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команд: « пол оборота направо!» «пол оборота на лево!» ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижении в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом(девочки). Упражнения на гимнастической скамейке. Выполнение команд «полшага», «полный шаг!» О.Р.У. с гимнастической палкой Подъем переворотом в упор, передвижения в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем.Передвижения (ходьбой, бегом, Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.прыжками) по площадке. Эстафеты. Метание мяча весом 150г с разбега на результат. Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Переноска партнера на спине. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках -

выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Комбинация для мальчиков. Перекат назад с прямыми ногами, стойка на лопатках. Перекатом вперед упор присев, кувырок назад в упор присев. Встать прогнувшись в о.с. Комбинация для девочек. Перекат назад стойка на лопатках, согнув ноги. Комбинация по акробатике для мальчиков и для девочек. Акробатические эстафеты. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по площадке. О.Р.У. со скакалкой. Комбинация по акробатике для мальчиков и для девочек. Акробатические эстафеты. Инструктаж по ТБ. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую.

Раздел 4 .Лыжная подготовка (20 часов)

Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъем скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом». Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. Прохождение 3 км без учета времени. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях. Одновременный одношажный ход, подъем в гору. Одновременный одношажный ход, спуски. Подъем елочкой, одновременно одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Техника спуска. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Принять контрольные нормативы на дистанции 2 км. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Техника спуска

Раздел 5 .Волейбол 10 (часов)

Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади». Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.

Раздел 6. Легкая атлетика (21 час)

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие прыгучести в прыжках в высоту. Развитие прыгучести в прыжках в высоту. Разбег и отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку. Подбор индивидуального разбега в прыжках

в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку. Переход через планку и приземление. Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием». Урок - соревнование Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Бег на результат 60 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Бег 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
	Раздел 1. Легкая атлетика	19		
1	Бег из различных исходных положений.	1		
2	Вводный инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40м Низкий старт. Бег 50- 60 метров. Старты из различных положений.	1		
3	История развития легкой атлетики в Росси. Бег с ускорением от 40 до 60м Низкий старт. Челночный бег.	1		
4	Низкий старт 30–40 м. Скоростной бег до 60м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных	1		
5-6	Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	2		
7-8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 ´ 1) с10-12м. Специальные прыжковые упражнения.	2		
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Прыжки в длину с места	1		
10	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание	1		

	теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке			
11	Метание мяча весом 150г с разбега на результат.	1		
12	Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега на результат. Правила соревнований по прыжкам в длину. Подтягивание на высокой, низкой перекладине.	1		
13	Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы координационных способностей.	1		
14	Равномерный бег до 20 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Прыжки в высоту с разбега.	1		
15	Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	1		
16	Бег 1500м. на оценку. Развитие выносливости.	1		
17-18	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки со скакалкой.	2		
19	ОРУ в движении. Прыжки в высоту с бокового разбега на результат. Правила соревнований в прыжках в высоту	1		
	Раздел 2. Спортивные игры.(баскетбол)	11		
20	Охрана труда на уроках баскетбола. ОФП. Развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол. Игра 2X2	1		
21	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	1		
22-23	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	2		
24	Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1		
25	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений; ловля, передача, ведение,	1		

	бросок. Правила игры в баскетболе.			
26-27	ОРУ в парах. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте)	2		
28	ОРУ в движении. Броски набивного мяча (до 3кг) двумя руками из-за головы – сидя ноги врозь. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. 1 ч	1		
29	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте от штрафной линии. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3.	1		
30	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте от штрафной линии. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3.	1		
	Раздел 3. Гимнастика	19		
31	Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки и сама страховки при выполнении упражнений. Выполнение команд: «пол оборота направо!» «пол оборота на лево!» ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижении в вися (мальчики). Упражнения на гимнастической скамейке	1		
32-33	Развитие силовых способностей. Выполнение команд: «пол оборота направо!» «пол оборота на лево!» ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор, передвижении в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъём переворотом(девочки). Упражнения на гимнастической скамейке.	2		
34	Выполнение команд «полшага», «полный шаг»! О.Р.У. с гимнастической палкой Подъём переворотом в упор, передвижения в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъём	1		
35-36	Передвижения (ходьбой, бегом, Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая	2		

	тренировка.прыжками) по площадке. Эстафеты.			
37	Метание мяча весом 150г с разбега на результат.	1		
38	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Переноска партнера на спине.	1		
39-41	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно.	3		
42	Комбинация для мальчиков.Перекат назад с прямыми ногами , стойка на лопатках. Перекатом вперед упор присев ,кувырок назад в упор присев Встать прогнувшись в о.с.	1		
43	Комбинация для девочек. Перекат назад стойка на лопатках,согнув ноги.	1		
44-45	Комбинация по акробатике для мальчиков и для девочек. Акробатические эстафеты.	2		
46	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по площадке. О.Р.У. со скакалкой. Комбинация по акробатике для мальчиков и для девочек. Акробатические эстафеты	1		
47	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по площадке. О.Р.У. со скакалкой. Комбинация по акробатике для мальчиков и для девочек. Акробатические эстафеты	1		
48	Инструктаж по ТБ.Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	1		
49	Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую.	1		
	Раздел 4. Лыжная подготовка	20		
50-51	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	2		
52	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором.	1		
53	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном	1		

	одношажном ходе.			
54	Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. Прохождение 3 км без учета времени	1		
55	Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	1		
56-57	Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	2		
58	Навал туловища при отгалкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях.	1		
59	Одновременный одношажный ход, подъем в гору	1		
60	Одновременный одношажный ход, спуски	1		
61	Подъем елочкой, одновременно одношажный ход.	1		
62-63	Одновременный двухшажный ход.	2		
64-66	Техника спуска. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	3		
67	Принять контрольные нормативы на дистанции 2 км.	1		
68-69	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Техника спуска	2		
	Раздел 5. Волейбол	10		
70	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др	1		
71	Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей	1		
72	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов	1		

	техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.			
73	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах	1		
74	Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами».	1		
75-77	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».	3		
78	Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами».	1		
79	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1		
	Раздел 6. легкая атлетика	19		
80	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	1		
81	Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	1		
82-83	Разбег и отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку	2		
84	Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку.	1		
85-86	Переход через планку и приземление	2		

87	Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием»	1		
88	Урок - соревнование	1		
89-90	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	2		
91-92	Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	2		
93	Бег на результат 60 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1		
94-95	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	2		
96	Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1		
97	Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1		
98-99	Бег 1500 метров Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	2		