

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с.Кивать имени д.т.н. А.И. Фионова
Кузоватовского района Ульяновской области

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
Протокол № 1
от " 30 " августа 2023г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по УВР
Латышева О.Н.
« 30 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СШ с.Кивать
им. д.т.н. А.И. Фионова
Еремина О.И.
Приказ № 110 - ОД от 30.08. 2023г.



Рабочая программа

Наименование учебного предмета
Класс
Уровень общего образования
Срок реализации программы
Количество часов по учебному плану
Планирование составлено на основе

физическая культура
11
среднее общее
2023 - 2024 учебный год

всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников
В.И. Ляха. 10 – 11 классы: пособие для учителей образовательных
организаций/ В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2021.

Физическая культура 10 – 11 классы: учеб. для общеобразовательных организаций:
базовый уровень/ В.И. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 255с.

Учебник

Рабочую программу составил учитель

Аношкин
(подпись)

Аношкин Анатолий Федорович
(расшифровка подписи)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 11 класса направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей русского народа;
сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
признавать своё право и право других на ошибки;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны **уметь** объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

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

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных*двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.

Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. *

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением по препятствиям.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование **ВИСОВ** и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафете го, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | | Количество часов |
|------------------------------------|--|---------------------|
| Легкая атлетика (12 часов). | | |
| 1. | Легкая атлетика. Техника безопасности на спортивной площадке. Высокий старт 30 метров. | 1 |
| 2. | Бег 30 метров на результат. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 3. | Бег 60 метров. Прыжки в длину с места на результат. | 1 |
| 4. | Бег 60 метров на результат. Спортивные игры. | 1 |
| 5. | Прыжки в длину с разбега, подтягивания. | 1 |
| 6. | Прыжки в длину с разбега на результат, подтягивания. | 1 |
| 7. | Бег 1000 метров. Спортивные игры. | 1 |
| 8. | Подтягивания на результат, девушки н/п, юноши в/п. | 1 |
| 9. | Челночный бег 3 по 10 метров. Спортивные игры. | 1 |
| 10. | Бег девушки 2000 метров, юноши 3000 метров. | 1 |
| 11. | Метание спортивного снаряда весом 500, 700 грамм. | 1 |
| 12. | Сдача норм ГТО. | 1 |
| Спортивные игры (12 часов). | | |
| 13. | Баскетбол. Техника безопасности на уроках. | 1 |
| 14. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. | 1 |
| 15. | Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. | 1 |
| 16. | Бросок в прыжке со средней дистанции. Прыжки на скакалке 30 секунд. | 1 |
| 17. | Техника ведения и выполнения передач в движении. | 1 |
| 18. | Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. | 1 |
| 19. | Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. | 1 |
| 20. | Техника отвлекающих действий на бросок, учебная игра. Прыжки на скакалке 60 секунд. | 1 |
| 21. | Передачи в тройках в движении, быстрый прорыв, ведение, игра. | 1 |
| 22. | Техники борьбы за мяч, отскочивший от щита, учебная игра. | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| 23. | Совершенствование технических приемов. Прыжки на скакалке 30 секунд. | 1 |
| 24. | Совершенствование ведения, передач, бросков с точек, штрафной бросок, учебная игра. | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики (18 часов) | | |
| 25. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед. | 1 |
| 26. | Длинный кувырок через препятствие (до 90 см.) | 1 |
| 27. | Длинный кувырок через препятствие (до 90 см.) | 1 |
| 28. | Контроль техники выполнения длинного кувырка через препятствие. | 1 |
| 29. | Кувырок вперед. Стойка на лопатках. | 1 |
| 30. | Кувырок вперед. Мост. | 1 |
| 31. | Ласточка. Кувырок вперед. Сед углом. | 1 |
| 32. | Подтягивания, подъем переворот (юноши), упражнения на гимнастической скамейке | 1 |
| 33. | Закрепление комбинации из разученных элементов. | 1 |
| 34. | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |
| 35. | Упражнения на координационной лестнице. | 1 |
| 36. | Совершенствование техники выполнения комбинаций из изученных акробатических упражнений. | 1 |
| 37. | Совершенствование техники выполнения комбинаций из изученных акробатических упражнений. | 1 |
| 38. | Наклон вперед из положения сидя. | 1 |
| 39. | Контроль техники выполнения комбинаций из изученных акробатических упражнений. | 1 |
| 40. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Сдача норм ГТО. | 1 |
| 41. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Сдача норм ГТО. | 1 |
| 42. | Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту. Сдача норм ГТО. | 1 |
| Лыжная подготовка (27 часов) | | |
| 43. | Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте. | 1 |
| 44. | Равномерное прохождение дистанции 3 км изученными ходами. | 1 |
| 45. | Равномерное прохождение дистанции 5 км изученными ходами. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 46. | Закрепление техники попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 47. | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 48. | Закрепление техники попеременного бесшажного хода. | 1 |
| 49. | Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. | 1 |
| 50. | Закрепление одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 51. | Совершенствование одновременного одношажного хода. | 1 |
| 52. | Бег на лыжах 2 км. | 1 |
| 53. | Закрепление конькового хода. Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 54. | Бег на лыжах 3 км. | 1 |
| 55. | Совершенствование конькового хода. | 1 |
| 56. | Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. | 1 |
| 57. | Учет техники перехода с одного хода на другой. | 1 |
| 58. | Бег на лыжах 5 км. | 1 |
| 59. | Совершенствование подъемов и спусков. Торможение, поворот «плугом». | 1 |
| 60. | Сочетание лыжных ходов. Прохождение дистанции 5 км. | 1 |
| 61. | Сочетание лыжных ходов. Прохождение дистанции 6 км. | 1 |
| 62. | Лыжная эстафета с этапом 200 метров. | 1 |
| 63. | Лыжная эстафета с этапом 500 метров. | 1 |
| 64. | Бег на лыжах до 10 км без учета времени. | 1 |
| 65. | Совершенствование лыжных ходов | 1 |
| 66. | Совершенствование лыжных ходов. | 1 |
| 67. | Совершенствование лыжных ходов. | 1 |
| 68. | Прохождение дистанции в равномерном темпе до 10 км. | 1 |
| 69. | Сдача норм ГТО. | 1 |
| Спортивные игры. (Волейбол) 21ч. | | |
| 70. | Волейбол. Техника безопасности на уроках. Повторение правил игры. | 1 |
| 71. | Закрепление передач над собой сверху и снизу. | 1 |
| 72. | Совершенствование передач над собой. Учебная игра. | 1 |

| | | |
|------------------------------------|--|---|
| 73. | Закрепление передач в парах сверху и снизу. | 1 |
| 74. | Совершенствование передач в парах сверху и снизу. | 1 |
| 75. | Закрепление верхней прямой подачи. Учебная игра. | 1 |
| 76. | Совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра. | 1 |
| 77. | Закрепление подач по зонам. Учебная игра. | 1 |
| 78. | Контроль подач по зонам. Учебная игра. | 1 |
| 79. | Закрепление нападающего удара. Учебная игра. | 1 |
| 80. | Совершенствование нападающего удара. Учебная игра. | 1 |
| 81. | Закрепление одиночного блокирования. Учебная игра. | 1 |
| 82. | Совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра. | 1 |
| 83. | Закрепление техники приема мяча снизу. | 1 |
| 84. | Совершенствование приема мяча снизу. Учебная игра. | 1 |
| 85. | Закрепление техники приема мяча сверху. | 1 |
| 86. | Совершенствование приема мяча сверху. Учебная игра. | 1 |
| 87. | Совершенствование технических приемов. Учебная игра. | 1 |
| 88. | Совершенствование технических приемов. Учебная игра. | 1 |
| 89. | Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 90. | Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| Легкая атлетика (12 часов). | | |
| 91. | Легкая атлетика. Техника безопасности на спортивной площадке. Бег 30 метров на результат. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 92. | Бег 30 метров на результат. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 93. | Совершенствование бега на 60 метров. Прыжки в длину с места на результат. Бег 60 метров на результат. Спортивные игры. | 1 |
| 94. | Бег 60 метров на результат. Спортивные игры. | 1 |
| 95. | Бег 100 метров. Спортивные игры. | 1 |
| 96. | Совершенствование прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат, подтягивание. | 1 |

| | | |
|------|--|---|
| 97. | Прыжок в длину с разбега на результат, подтягивание. | 1 |
| 98. | Подтягивание на результат, девушки н/п, юноши в/п. | 1 |
| 99. | Челночный бег 3 по 10 метров. Спортивные игры. | 1 |
| 100. | Бег девушки 2000метров, юноши 3000метров. | 1 |
| 101. | Метание спортивного снаряда весом 500, 700 грамм. | 1 |
| 102. | Сдача норм ГТО. | 1 |