

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Зайцевореченская общеобразовательная средняя школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании МС
школы
Протокол №1
от 30.08.2023 г

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебной работе
____ Жернакова И.В.
30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
____ Мацвей Г.Б.
Приказот 31.08.23г.
№ 226-О»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

физическая культура

для 11 класса

на 2023/2024 учебный год

Составитель: учитель высшей категории
В.С. Шмидт

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 11 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего на основе:

- основной образовательной программы среднего общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Зайцевореченская общеобразовательная средняя школа»;
- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»// Программы МБОУ «Зайцевореченская ОСШ». Физическая культура 1 – 11 классов / под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича – М.: Просвещение, 2014.

- локального акта школы «Положение о рабочей программе в МБОУ Зайцевореченская ОСШ»

- учебника «Физическая культура. 10-11 кл», автор В.И. Лях «Просвещение», 2021 г..

В соответствии с учебным планом школы, на изучение физической культуры в 11 классе отводится 102 часов, из расчета 3 часа в недел

2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы:

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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 (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

К важнейшим *личностным результатам* освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и

общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признанию неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания,

находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; 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; экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред

экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получают возможность научиться:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

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

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

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

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

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью; развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег; развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом; развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка. Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полупагач, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры.

Б а с к е т б о л . Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

Игра в баскетбол по правилам

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л . Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 к л а с с

№ урока п/п	№ Урока в разделе	Тема урока	Кол- во часов	Дата		Прим ечани я
				план	факт	
Легкая атлетика 13 часов						
1	1	Правила поведения, техника безопасности на занятиях физической культурой. Оздоровительный бег	1	04.09		
2	2	Спринтерский бег Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м).	1	05.09		
3	3	Спринтерский бег. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м).	1	07.09		
4	4	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование	1	11.09		
5	5	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование	1	12.09		
6	6	Учетный Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	1	14.09		
7	7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание.	1	18.09		
8	8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание.	1	19.09		
9	9	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание.	1	21.09		
10	10	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание.	1	25.09		

11	11	Метание гранаты из разных положений	1	26.09		
12	12	Метание гранаты на дальность с разбега	1	28.09		
13	13	Учетный. Метание гранаты на дальность с разбега	1	02.10		
Гимнастика (22 ч)						
14	1	Висы и упоры. Лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине.	1	03.10		
15	2	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине.	1	05.10		
16	3	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине.	1	09.10		
17	4	Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине.	1	10.10		
18	5	Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине.	1	12.10		
19	6	Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость	1	16.10		
20	7	Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость	1	17.10		
21	8	Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость	1	19.10		
22	9	Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость	1	23.10		
23	10	Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два	1	24.10		

		приема на скорость				
24	11	Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость	1	26.10		
25	12	Учетный Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость	1	28.10		
26-27	13-14	Акробатические упражнения.. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове.	2	07.11 09.11.		
28	15	Акробатические упражнения.. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове.	1	13.11		
29	16	Опорный прыжок .Прыжок через коня.	1	14.11		
30	17	Опорный прыжок .Прыжок через коня.	1	16.11		
31	18	Опорный прыжок .Прыжок через коня.	1	20.11		
32	19	Опорный прыжок .Прыжок через коня.Опорный прыжок .Прыжок через коня.	1	21.11		
33	20	Опорный прыжок .Прыжок через коня.	1	23.11		
34	21	Опорный прыжок .Прыжок через коня.	1	27.11		
35	22	Учетный. Опорный прыжок .Прыжок через коня.	1	28.11		
Спортивные игры Волейбол (22 ч)						
36	1	Волейбол .Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках	1	30.11		
37	2	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	04.12		

38	3	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	05.12		
39	4	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	07.12		
40	5	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1	11.12		
41	6	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1	12.12		
42	7	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1	14.12		
43	8	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1	18.12		
44-45	9-10	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	2	19.12 21.12		
46	11	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны	1	25.12		
47	12	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны	1	26.12		
48	13	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра	1	28.12		
49	14	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра	1	09.01.		
50-51	15-16	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра	2	11.01 15.01		
52.	17	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны	1	16.01		

53	18	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны	1	18.01		
54.	19	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны	1	22.01		
55	20	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны	1	23.01		
56	21	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны	1	25.01		
57	22	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны	1	29.01.		
Лыжная подготовка (18 часов)						
58	1	Инструктаж по ТБ. Техника лыжных ходов	1	30.01.		
59	2	Коньковый ход. Повторение	1	01.02		
60	3	Попеременный четырехшажный ход. Повторение.	1	05..02		
61	4	Попеременный четырехшажный ход. Повторение.	1	06.02		
62	5	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	08.02		
63-64	6-7	Преодоление подъемов и препятствий. Развитие физических качеств.	2	12.02 13.02		
65	8	Поворот на месте махом.	1	15.02		

66-67	9-10	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).	2	19.02. 20.02.		
68	11	Переход с попеременным ходом на одновременные	1	22.02.		
69	12	Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).	1	26.02		
70	13	Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).	1	27.02		
71.	14	Подъемы, спуски, торможения.	1	29.02.		
72	15	Подъемы, спуски, торможения.	1	04.03		
73	16	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1	05.03		
74	17	Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки	1	07.03		
75	18	Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки	1	11.03		
Спортивные игры (20 часов)						
76-77	1-2	Баскетбол Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	1	12.03		
78	3	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра.	1	14.03		
79	4	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	1	18.03		
80	5	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	1	19.03		
81	6	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с	1	21.03.		

		сопротивлением.				
82	7	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок	1	01.04		
83-84	8-9	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок	2	02.04		
85	10	.Нападение против личной защиты. Учебная игра	1	04.04		
86	11	.Нападение против личной защиты. Учебная игра	1	08.04		
87-	12	Нападение против личной защиты. Учебная игра	1	09.04		
88-89	13-14	Индивидуальные действия в защите (перехват, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра	2	11.04 15.04		
90	15	Индивидуальные действия в защите (перехват, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра	1	16.04		
91	16	Индивидуальные действия в защите (перехват, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра	1	18.04		
92	17	Бросок в прыжке со средней дистанции после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении	1	22.04		
93-94	18-19	Бросок в прыжке со средней дистанции после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении	2	23.04 25.04		
95	20	Бросок в прыжке со средней дистанции после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении	1	02.05		
Легкая атлетика (10 часов)						

96	1	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м).	1	06.05		
97-98	2-3	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование.	2	07.05 13.05		
99	4	Учетный . Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование.	1	14.05		
100	5	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1	16..05		
101	6	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1	20.05		
102	7	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.	1	21.05		



