

Приложение к образовательной программе среднего общего образования, утвержденной приказом № 281 от 31.08.2023 г..

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа п. Пионерский»

Рассмотрено на заседании естественно-математической кафедры

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Руководитель кафедры \_\_\_\_\_ /Кудрина Е.А./

Согласовано

Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_ /Зурганова Е.А./ 30.08.2023 г.

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»**

**Базовый уровень, среднее общее образование, 11 «А» класс, 102 часа**

- 1. Федеральный государственный образовательный стандарт** среднего общего образования (с изменениями от 11.12.2020), **Примерная** основная образовательная программа среднего общего образования (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).
2. Программа физической культуры составлена на основе требований федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего общего образования. - М.: Просвещение, 2017); для учащихся 10-11-х классов» (В.И. Лях - М.: Просвещение, 2017);
3. Предметная линия учебников В.И. Лях 10-11 х классов пособие для учителей общеобразовательных учреждений (В.И. Лях - М.: Просвещение, 2017);

Составитель: Зубкова Татьяна Геннадьевна  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

Пионерский 2023 год.

## **1. Планируемые результаты.**

### **Личностные результаты:**

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) 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;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные результаты:**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды 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);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

## **2. Содержание.**

### **Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Исторические данные о создании и развитии ГТО. Основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

#### **Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО. Также «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол, волейбол, футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Уровень физической подготовленности учащихся:**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ 11 класс					
	Юноши			Девушки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	7,3	7,6	8,0	8,4	8,7	9,3
Бег 30 м, секунд	4,4	4,9	5,1	4,8	5,3	5,9

Бег 100 м, секунд	14,5	14,9	16,0	16,6	17,6	18,6
6-минутный бег, метр	1500	1400	1300	1300	1200	1050
Бег 2000 м, мин девушки	-	-	-	10,10	11,40	12,40
Бег 3000 м, мин	12,30	13,30	15,30	-	-	-
Бег 3000 м- дев, 5000м – юноши	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Метание гранаты	34	28	22	18	15	11
Прыжки в длину с места	230	210	195	210	190	170
Подтягивание на высокой перекладине, из положения вис на перекладине	11	9	8	18	15	13
Наклоны вперед из положения стоя	15	12	9	20	14	12
Подъем туловища за 1 мин. из положения, лежа, руки за головой, ноги не фиксировать	52	47	37	45	40	30
Прыжок на скакалке, за 1 мин., кол-во раз	125	115	95	130	120	110

**Выполнения государственных требований к физической подготовленности  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

### 3. Тематическое планирование.

№№	Тема/Раздел	Кол-во часов	ЭОР	Форма текущего контроля	Кол-во часов к/р	Кол-во пр/р и л/р, р/р	Кол-во часов проектная/исследовательская деятельность	Форма промежуточной аттестации
1.	Легкая атлетика	26	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Устный опрос. Зачет. Тест. Презентация, сообщение (защита).	2	22		



2.	Спортивные игры	35	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Устный опрос. Зачет. Тест.  Презентация, сообщение (защита).  Наблюдение (игровые соревновательные занятия).	3	30		
3.	Гимнастика	21	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Устный опрос.  Зачет.  Тест.  Презентация, сообщение (защита).	1	19		
4.	Лыжная подготовка	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Устный опрос.  Зачет.  Тест.  Презентация, сообщение (защита).	1	18		

**4. Календарно - тематическое планирование 11 класс 102 урока.**

**1 четверть 27 уроков**  
**Легкая атлетика 14 уроков**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата По плану</b>	<b>Дата По факту</b>	<b>Примечание</b>
1	<b>Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики</b>			
2	Зачет. Бег на дистанцию 30 метров.			
3	Зачет. Техника прыжка в длину с места			
4	<b>Входной контроль</b>			
5	Зачет. Бег на дистанцию 100 метров			
6	Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона			
7	Совершенствование техники низкого и высокого старта стартового разгона			
8	Зачет. Бег на дистанцию 400 метров			
9	Зачет. Бег на дистанцию 800 метров			
10	Зачет. Техника прыжка в длину с разбега			
11	Зачет. Техника метания гранаты на дальность			
12	Зачет. Техника бега на 1000 метров			
13	Контрольный урок 2000 м- девушки, 3000 м – юноши на время			
14	Зачет. Бег на дистанцию 3000 м девушки, 5000 метров – юноши без учета времени			

**Спортивные игры 13 уроков**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата По плану</b>	<b>Дата По факту</b>	<b>Примечание</b>
1 (15)	<b>Баскетбол.</b> Зачет. Техника челночного бега 3*10 метров. Обучение техники ловле мяча отсчета с последующим добиванием по кольцу. <b>Волейбол.</b>			

	Обучение техники приема мяча снизу с подачи. Совершенствование техники передач мяча в тройках через сетку.			
2(16)	<b>Баскетбол.</b> Закрепление техники ловли мяча от щита. <b>Волейбол.</b> <b>Зачет. Передача мяча, над собой не выходя из баскетбольного круга (сверху).</b>			
3(17)	<b>Баскетбол.</b> Закрепление техники ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока мяча. <b>Волейбол.</b> <b>Зачет. Передача мяча, над собой, не выходя из баскетбольного круга (снизу).</b> Обучение техники передачи из зон 1, 6, 5, в зону 3 после подачи.			
4(18)	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники ведения с изменением высоты отскока мяча и скорости перемещения. <b>Волейбол.</b> Закрепление техники подачи из зон 1, 6, 5, в зону 3 после подачи.			
5(19)	<b>Баскетбол.</b> Обучение техники тактическим действиям в защите. <b>Волейбол.</b> Обучение техники прямой верхней подачи мяча.			
6(20)	<b>Баскетбол.</b> Закрепление техники тактических действий в защите. <b>Волейбол.</b> Учебно-тренировочная игра в волейбол.			
7(21)	<b>Баскетбол.</b> Круговая тренировка на 4-5 станциях на основные группы мышц. <b>Волейбол.</b> Круговая тренировка на 4-5 станциях на основные группы мышц.			
8(22)	<b>Баскетбол.</b> Учебно-тренировочную игру в баскетбол 4*4, 5*5. <b>Волейбол.</b> Учебно-тренировочную игру в волейбол.			
9(23)	<b>Баскетбол.</b> Двухсторонняя игра в баскетбол. <b>Волейбол.</b> <b>Контрольный урок. Подача мяча сверху по номерам.</b> Двухсторонняя игра в волейбол.			
10(24)	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники по подниманию туловища из положения лежа на спине, руки за головой.			

	<b>Волейбол.</b> Совершенствование техники по подниманию туловища из положения лежа на спине, руки за головой.			
11(25)	<b>Баскетбол.</b> <b>Зачет. Техника бросков и ловля мяча. Волейбол.</b> Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданием на три передачи в команде после подачи. соперников			
12(26)	<b>Баскетбол.</b> <b>Зачет. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.</b> Двухсторонняя игра в баскетбол, тактические и технические навыки в игре. <b>Волейбол.</b> <b>Зачет. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.</b> Двухсторонняя игра в волейбол.			
13(27)	<b>Баскетбол.</b> Двухсторонняя игра в баскетбол. <b>Волейбол.</b> Двухсторонняя игра в волейбол.			
<b>2 четверть 21 урок</b> <b>Гимнастика 21 урок</b>				
<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата По плану</b>	<b>Дата По факту</b>	<b>Примечание</b>
1(28)	<b>Правила техники безопасности на уроках гимнастики.</b> <b>Девушки.</b> Совершенствование техники элементов на бревне: Обучение полу шпагата на бревне, сед углом, акробатические упражнения 8 класса. <b>Юноши.</b> На низкой перекладине: совершенствование техники переворота в упор силой; оборот вперед из седа верхом; вис; прогнувшись и выход в сед; лазанье по канату на одних руках и опорный прыжок через коня в ширину боком.			
2(29)	<b>Девушки.</b> Обучение техники на бревне прыжку толчком двух со сменой ног; стойке на лопатках перекатом назад из седа с прямыми ногами. Закрепление техники полу шпагата на бревне, сед углом на полу. <b>Юноши.</b> <b>Зачет.</b> Техника переворота в упор силой на низкой перекладине.			
3(30)	<b>Девушки.</b> <b>Зачет. Полу шпагат на бревне.</b> Обучение техники соскока прогнувшись ноги врозь с бревна 120 см. Совершенствование техники прыжков со сменой ног; упражнения на полу – сед углом. Закрепление техники стойка на лопатках перекатом назад. <b>Юноши.</b>			

	Совершенствование техники лазанья по канату на руках и опорного прыжка через коня в ширину.			
4(31)	<b>Девушки.</b> <b>Зачет. Сед углом на полу.</b> На бревне: закрепление техники соскока, прогнувшись ноги врозь, обучение техники соединения из 3-4 пройденных элементов в предыдущих классах. Совершенствование техники стойки на лопатках перекатом назад. <b>Юноши.</b> <b>Зачет. Выход в сед из виса прогнувшись.</b> Продолжить развитие силовых качеств в лазанье по канату на руках, закрепить технику выполнения стойки на кистях у стенки.			
5(32)	<b>Девушки.</b> <b>Зачет. Стойка на лопатках перекатом назад,</b> обучение техники перевороту назад в полу шпагат из стойки на лопатках. На бревне: совершенствование техники соскока, прогнувшись. <b>Юноши.</b> <b>Зачет. Соскок с низкой перекладины из виса на подколенках.</b> Совершенствование техники лазанье по канату на руках и опорный прыжок через козла в длину согнув ноги.			
6(33)	<b>Девушки.</b> <b>Зачет. Соскок, прогнувшись ноги врозь.</b> Совершенствование техники соединение в равновесии. Закрепление техники переворота назад в полу шпагат. Обучение техники акробатического соединения из 3-4 пройденных элементов. <b>Юноши.</b> <b>Зачет. Переворот в упор из виса.</b> На высокой перекладине: тренировка в подтягивании хватом сверху, размахивая, и соскок на махе назад. Совершенствование техники опорного прыжка через козла в длину согнув ноги.			
7(34)	<b>Девушки.</b> <b>Зачет. Соединение в равновесии.</b> Совершенствование техники переворота в полушпагат, закрепление техники выполнения акробатического соединения. <b>Юноши.</b> На высокой перекладине: закрепление техники соскока на махе назад, обучение перевороту в упор из виса с подтягивания. Совершенствование техники опорного прыжка через козла в длину ноги врозь высота 120 см.			
8(35)	<b>Девушки.</b> <b>Зачет. Переворот назад в полу шпагат.</b> Совершенствование техники акробатического соединения. На низкой жерди (или низкой перекладине), обучение техники переворота в упор толчком двух ног соскок махом назад			

	<p>прогнувшись. <b>Юноши.</b>  <b>Зачет. Акробатический элемент «Мост» из положения лежа на спине.</b>  На высокой перекладине: совершенствование техники подъему в упор силой; технику опорного прыжка через козла (высота 120 см), отодвигая мостик от тела козла на расстоянии до 1 м.</p>			
9(36)	<p><b>Девушки.</b>  <b>Зачет. Акробатический элемент «Мост» из положения стоя.</b>  Закрепление техники переворота в упор на низкой жерди (низкой перекладине). Обучение техники соскока: из упора махом назад.  <b>Юноши.</b>  <b>Зачет: соскок назад на высокой перекладине.</b> Совершенствование техники переворота в упор и выход в упор силой; опорный прыжок через козла ноги врозь.</p>			
10(37)	<p><b>Девушки.</b>  Обучение техники прыжка углом через коня высота 110 см. Совершенствование техники выполнения упражнений на нижней жерди брусьев.  <b>Юноши.</b>  <b>Зачет. Техника переворота в упор из вися.</b> Совершенствование техники опорного прыжка и подъема в упор силой.</p>			
11(38)	<p><b>Девушки.</b>  <b>Зачет. Техника переворота в упор на низкой жерди и соскок махом назад</b> (или на низкой перекладине). Совершенствование техники соскока с низкой жерди и соединение из 3-4 элементов. Закрепление техники опорного прыжка через коня углом.  <b>Юноши.</b>  <b>Зачет. Техника подъема в упор силой на высокой перекладине.</b>  Обучение техники опорного прыжка через коня в длину ноги врозь (высота 110 см).</p>			
12(39)	<p><b>Девушки.</b>  <b>Зачет. Подтягивание на перекладине.</b> Совершенствование техники опорного прыжка через коня углом; соединение на брусьях.  <b>Юноши.</b>  <b>Зачет. Подтягивание на перекладине.</b> Продолжить обучение опорному прыжку через коня в длину ноги врозь</p>			
13(40)	<p><b>Девушки.</b>  <b>Зачет. Техника соединения на брусьях. Если нет брусьев, оценить контрольное упражнение - поднимание туловища лежа.</b>  Совершенствование техники опорного прыжка через коня.  <b>Юноши.</b>  <b>Зачет. Техника лазанье по канату на уроках в соответствии с</b></p>			

	требованиями учебной программы. Совершенствование техники опорного прыжка через коня в длину.			
14(41)	<b>Девушки.</b> Зачет. Техника опорного прыжка через коня углом. <b>Юноши.</b> Зачет. Техника опорного прыжка через коня в длину ноги врозь (высота 110 см).			
15(42)	<b>Девушки.</b> Обучение техники акробатической стойке на руках с кувырком вперед. <b>Юноши.</b> Совершенствование техники длинного кувырка через препятствие 90 см, стойку на голове и руках силой.			
16(43)	<b>Девушки.</b> Закрепление техники акробатического элемента: акробатическая стойка на руках с последующим кувырком вперед; мост из положения, стоя с поворотом в упор присев. <b>Юноши.</b> Обучение техники акробатического элемента стойка на кистях (с помощью) или у гимнастической стенки.			
17(44)	<b>Девушки.</b> Зачет. Наклон, вперед стоя на скамейке. Совершенствование техники акробатического элемента: стойка на руках с последующим кувырком вперед, мост из положения, стоя с поворотом в упор присев. Обучение техники акробатического соединения из 5-6 пройденных элементов. <b>Юноши.</b> Зачет. Наклон, вперед стоя на скамейке. Обучение техники акробатического элемента: кувырка назад через стойку на кистях.			
18(45)	<b>Девушки.</b> Зачет. Акробатический элемент: стойка на руках с кувырком вперед. Совершенствование техники акробатического элемента «мост» из положения, стоя с поворотом в упор присев. <b>Юноши.</b> Зачет. Акробатический элемент: стойка на кистях у стены (или с помощью). Совершенствование техники акробатического соединения из 3-4 элементов.			
19(46)	<b>Девушки.</b> Зачет. Акробатический элемент: «мост» из положения, стоя с поворотом в упор присев. <b>Юноши.</b> Совершенствование техники кувырка назад через стойку на кистях,			

	закрепление техники акробатического соединения.			
20(47)	<b>Девушки.</b> Закрепление техники акробатического соединения из 5-6 элементов. <b>Юноши.</b> <b>Зачет. Акробатический элемент: кувырок назад через стойку на руках.</b> Совершенствование техники акробатического соединения.			
21(48)	<b>Девушки.</b> <b>Контрольный урок. Акробатическое соединение 7-8 элементов.</b> <b>Юноши.</b> <b>Контрольный урок. Акробатическое соединение 7-8 элементов</b>			
<b>3 четверть 30 уроков</b> <b>Лыжная подготовка 20 уроков</b>				
<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата По плану</b>	<b>Дата По факту</b>	<b>Примечание</b>
1(49)	<b>Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.</b> Совершенствование техники попеременного двушажного хода			
2(50)	<b>Зачет.</b> Техника одновременного одношажного хода			
3(51)	<b>Зачет.</b> Техника одновременного двушажного хода			
4(52)	Развитие выносливости на дистанцию до 3 км со средней скоростью. Соревнования на дистанцию 2 км			
5(53)	Совершенствование техники лыжных ходов и переходов с одного хода на другой			
6(54)	<b>Зачет</b> техника попеременного четырехшажного хода, по технике перехода с одновременного двушажного хода на попеременный двушажный ход			
7(55)	<b>Зачет.</b> Техника умений в спусках и подъемах с торможением и поворотами			
8(56)	<b>Зачет</b> на дистанцию 3 км			
9(57)	Совершенствование техники изученных ходов			
10(58)	Прохождение дистанции до 5-6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа			
11(59)	Прохождение дистанции до 7 км с использованием ранее изученных лыжных ходов			
12(60)	Совершенствование техники лыжных ходов на дистанцию до 6 км			



13(61)	Прохождение дистанции с использованием техники лыжных ходов, спусков, подъемов до 4 км			
14(62)	Контрольный урок соревнования на дистанцию 5 км			
15(63)	Закрепление техники подъема в гору (елочкой, лесенкой)			
16(64)	Совершенствование техники подъема в гору (елочкой, лесенкой)			
17(65)	<b>Зачет</b> техника подъема в гору 2 способами (елочкой, лесенкой)			
18(66)	Прохождение дистанции до 1 км с передачей эстафеты			
19(67)	Совершенствование техники подъема в гору «коньковым ходом»			
20(68)	<b>Зачет.</b> Техника подъема в гору «коньковым ходом»			
<b>Спортивные игры 10 уроков</b>				
№ урока	Тема урока	Дата По плану	Дата По факту	Примечание
21(69) 1урок	<b>Баскетбол.</b> <b>Зачет – поднятие туловища за 1 мин (ГТО).</b> Совершенствование техники технических и тактических приемов в двусторонней игре 5*5. <b>Волейбол.</b> <b>Зачет – поднятие туловища за 1 мин (ГТО).</b> Совершенствование техники приемов мяча сверху и снизу, прием мяча сверху и снизу с прямой верхней подачи.			
22(70) 2урок	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники ранее изученных приемов в двусторонней игре 5*5. <b>Волейбол.</b> Совершенствование техники прямой верхней подачи мяча.			
23(71) 3урок	<b>Баскетбол.</b> Двухсторонняя игра в баскетбол с заданиями, передачей мяча без ведения. <b>Волейбол.</b> Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу с прямой верхней подачи.			
24(72) 4урок	<b>Баскетбол.</b> Двухсторонняя игра в баскетбол. <b>Волейбол.</b> Совершенствование техники прием мяча после подачи и передача его из зон 1-6-5 в зону 3.			

25(73) 5урок	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники технических и тактических действий в спортивных играх. <b>Волейбол. Контрольный урок. Техника прямой верхней подачи мяча.</b>			
26(74) 6урок	<b>Баскетбол.</b> <b>Зачет. Челночный бег 3*10 м.</b> Учебная игра в баскетбол. <b>Волейбол. Зачет. Челночный бег 3*10 м.</b> Учебная игра в волейбол.			
27(75) 7урок	<b>Баскетбол.</b> Закрепление техники ведения мяча, бросок в кольцо (на количество попаданий). <b>Волейбол.</b> Закрепление техники подач мяча по номерам (зоны). Двухсторонняя игра с заданиями.			
28(76) 8урок	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники ведения мяча с последующим броском в кольцо (на скорость). Двухсторонняя игра с заданиями. <b>Волейбол.</b> Совершенствование техники подач мяча по номерам. Двухсторонняя игра с заданиями.			
29(77) 9урок	<b>Баскетбол.</b> Зачет. Техника ведения мяча с последующим броском в кольцо (на скорость). Двухсторонняя игра с заданиями. <b>Волейбол.</b> Двухсторонняя игра с заданиями			
30(78) 10урок	<b>Баскетбол.</b> Двусторонняя игра в баскетбол <b>Волейбол. Зачет. Техника подач мяча по номерам.</b> Двусторонняя игра в волейбол.			
<b>4 четверть 24</b> <b>Спортивные игры 12 уроков</b>				
<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата По плану</b>	<b>Дата По факту</b>	<b>Примечание</b>
1(79)	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники бросков по кольцу с различных точек в прыжке. <b>Волейбол.</b> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.			
2(80)	<b>Баскетбол.</b> <b>Зачет – прыжки через скакалку за 1 мин.</b> Двусторонняя игра с выполнением заданий. <b>Волейбол.</b> <b>Зачет – прыжки через скакалку за 1 мин.</b> Двусторонняя игра с выполнением заданий.			
3(81)	<b>Баскетбол.</b> Учебно- тренировочная игра в баскетбол. <b>Волейбол.</b> Учебно- тренировочная игра в волейбол.			
4(82)	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники различных передач мяча, ранее изученных. <b>Волейбол.</b> Закрепление техники нападающего удара и блокирования.			
5(83)	<b>Баскетбол.</b>			

	<b>Контрольный урок техника броска в кольцо с штрафной линии. Волейбол.</b> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования			
6(84)	<b>Баскетбол.</b> Двусторонние игры. <b>Волейбол.</b> <b>Учет в технике нападающего удара и блокирования.</b>			
7(85)	<b>Баскетбол.</b> Закрепление техники бросков в кольцо с любой точки. <b>Волейбол.</b> Совершенствование техники нападающего удара со второй линии.			
8(86)	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники бросков мяча в кольцо с различных точек. <b>Волейбол.</b> <b>Учет в технике нападающего удара со второй линии.</b>			
9(87)	<b>Баскетбол.</b> <b>Зачет техника броска в кольцо с различных точек (5 бросков; 3-2-1).</b> <b>Волейбол.</b> Совершенствование техники нападающего удара в игре в волейбол.			
10(88)	<b>Баскетбол.</b> Двухсторонние игры. <b>Волейбол.</b> Двухсторонние игры.			
11(89)	<b>Баскетбол.</b> Закрепление техники ранее изученных элементов в баскетболе. <b>Волейбол.</b> Закрепление техники ранее изученных элементов в волейболе.			
12(90)	<b>Баскетбол.</b> Учебно-тренировочная игра с заданиями. <b>Волейбол.</b> Учебно-тренировочная игра с заданиями.			

*Легкая атлетика 12 уроков*

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата По плану</b>	<b>Дата По факту</b>	<b>Примечание</b>
13(91) 1урок	Совершенствование техники в разбеге в 5-7 шагов и технику перехода через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание».			
14(92) 2урок	Зачет. Техника разбега в 5-7 шагов и технику перехода через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание».			
15(93) 3урок	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона в парах с преследованием.			
16(94) 4урок	Развитие выносливости переменном темпе до 6 мин.			
17(95)	Зачет. Бег на дистанцию 100 м.			

5урок				
18(96) 6урок	Совершенствование разбега и техники прыжка в длину.			
19(97) 7урок	Зачет. Техника прыжка в длину с разбега.			
20(98) 8урок	<b>Итоговый контроль</b>			
21(99) 9урок	Зачет. Техника метания гранаты с разбега 5-7 шагов.			
22(100) 10урок	Зачет. Техника бега на дистанцию 800 метров			
23(101) 11урок	Контрольный урок – 2000метров.			
24(102) 12урок	Зачет– 3000 метров (без учета времени).			