

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Нижегородской области

Управление образования и молодежной политики администрации

городского округа Воротынский Нижегородской области

МБОУ Михайловская средняя школа

Приложение к ООП СОО

МБОУ Михайловской средней школы

«Утверждаю»
Директор школы
_____ Фокин А.И.
Приказ № 69- ОД от
«28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура »

Для 10-11 классов среднего общего образования

с.Михайловское
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по физической культуре для обучающихся 10-11 классов составлена на основе:
Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями с 25.07.2022);

ФОП среднего общего образования Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74228)

Приказ Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО» (Зарегистрирован 29.08.2022 № 69822)

Цель Программы:

Формирование целостной образовательной среды школы, обеспечивающей доступное и качественное образование и воспитание в соответствии с требованиями общества.

Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Эта программа содействует всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Она решает следующие

Задачи Программы:

1. Развитие системы повышения качества образования в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов (далее - ФГОС).
 2. Формирование у обучающихся потребности в обучении и развитии
 3. Развитие системы организации воспитательной деятельности
 4. Совершенствование практики использования здоровьесформирующих образовательных технологий.
 5. Содействие развитию комфортной образовательной среды
 6. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
 7. Овладение школой движения;
 8. Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
 9. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
 10. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
 11. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время.
 12. На основании постановления Правительства Р.Ф. от 11.06.2014 г № 540 Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) В общеобразовательные учреждения вводится обязательная сдача комплекса ГТО с 1 по 11 классы, учащимися основной и подготовительной группой здоровья. Тесты норм комплекса ГТО оцениваются, как контрольные и по ним выставляется оценка.
- Выбор этой программы обусловлен следующим:
- а) программа составлена с учетом возрастных и физиологических особенностей обучающихся
 - б) основными методологическими принципами концепции программы являются принципы личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно – воспитательного процесса;
 - в) программа объединяет в себе три раздела основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания;
 - г) программа предполагает обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям и позволяет приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;

д) программа формирует у обучающихся потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, в необходимости приобретения опыта общения;

е) программа формирует адекватную оценку собственных физических возможностей, воспитывает инициативность и содействует развитию психических процессов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 10-11 КЛАССЫ

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Гимнастика с элементами акробатики:

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки). Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в **10 классе** до 30-40метров в **11 классе**. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах. Эстафеты 4х25м по прямой; то же на повороте;эстафеты 4х50 и 4х100 метров. Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут (11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись». Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание в горизонтальные и вертикальные цели (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Лыжная подготовка.

10 класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов (распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 5 км.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача. Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом. Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

В части гражданского воспитания должны отражать:

- 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 школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности

В части патриотического воспитания должны отражать:

- 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.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского 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.

В части эстетического воспитания должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции 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.

В части физического воспитания должны отражать:

- 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.

В части трудового воспитания должны отражать:

- 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.

В части экологического воспитания должны отражать:

- 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.

В части ценностей научного познания должны отражать:

- 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

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

— 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;

2) базовые исследовательские действия:

— 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;

3) работа с информацией:

- 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.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

- 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;

2) совместная деятельность:

- 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.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- 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;

2) самоконтроль:

- 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;

3) принятие себя и других:

- 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.

Предметные результаты.

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно- оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнении норм Комплекса ГТО.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Легкая атлетика	16			
2.	Спортивные игры: баскетбол	18			
3.	Гимнастика с элементами акробатики.	15			
4.	Лыжная подготовка	21			
5.	Спортивные игры: волейбол	12			
6.	Спортивные игры: баскетбол	8			
7.	Легкая атлетика	12			
Итого		102			

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Легкая атлетика	15			
2.	Спортивные игры	18			
3.	Гимнастика	18			
4.	Лыжная подготовка/ОФП	18			
5.	Спортивные игры	18			

6.	Легкая атлетика	15			
Итого		102			

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе

Урок №	Раздел. Тема	Количество часов	Дата проведения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			план	факт	
Легкая атлетика. 16 часов					
1	Техника безопасности на уроках л/а № 55. Низкий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
2	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	1			
3	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
4	ВП Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) Корригирующая гимнастика	1			
5	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
6	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
7	Физическая культура и основы здорового образа жизни Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1			
8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	1			
9	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	1			

10	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
11	ВП Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Корригирующая гимнастика	1			
12	Физкультурно-оздоровительная деятельность Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	1			
13	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1			
14	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике	1			
15	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике	1			
16	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Корригирующая гимнастика	1			
	Спортивные игры: баскетбол(18ч)				
17	Техника безопасности во время занятий спортивными играми (Баскетбол) № 98. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств.	1			
18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств.	1			
19	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	1			
20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой	1			

	от плеча. Быстрый прорыв (3×2). Развитие скоростных качеств				
21	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2×3). Развитие скоростных качеств	1			
22	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2×3). Развитие скоростных качеств	1			
23	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе) Корригирующая гимнастика	1			
24	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2×3). Развитие скоростных качеств	1			
25	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3×2). Развитие скоростных качеств	1			
26	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3×2). Развитие скоростных качеств	1			
27	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита ($2 \times 1 \times 2$). Развитие скоростных качеств	1			
28	Совершенствование передвижений и остановок игрока на оценку. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита ($2 \times 1 \times 2$). Развитие скоростных качеств	1			
29	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита ($2 \times 1 \times 2$). Развитие скоростных качеств	1			
30	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением на оценку. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита ($2 \times 1 \times 2$). Развитие скоростных качеств	1			

31	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств	1			
32	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.Корригирующая гимнастика	1			
33	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	1			
34	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением на оценку. Развитие скоростных качеств	1			
Гимнастика с элементами акробатики. (15 ч)					
35	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	1			
36	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	1			
37	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Корригирующая гимнастика	1			
38	Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	1			
39	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	1			
40	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры;оздоровительные ходьба и бег. Корригирующая гимнастика	1			
41	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1			

42	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах) Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость на оценку. ОРУ на месте	1			
43	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	1			
44	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.	1			
45	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы	1			
46	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
47	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Корректирующая гимнастика	1			
48	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
49	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня на оценку	1			
Лыжная подготовка. (21 час)					
50	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Совершенствовать технику скользящего шага без палок и с палками. Корректирующая гимнастика	1			
51	Совершенствовать технику скользящего шага без палок и с палками	1			
52	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода на оценку	1			
53	Совершенствовать технику подъема и торможение («плугом»; «упором»),	1			
54	Совершенствовать технику одновременных ходов	1			
55	С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона. Корректирующая гимнастика	1			

56	Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты.	1			
57	Совершенствовать технику попеременных ходов	1			
58	Оздоровительные системы физического воспитания. Совершенствовать технику торможения и поворота упором на оценку	1			
59	Совершенствовать переход с одновременных ходов на попеременные	1			
60	Совершенствовать технику перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1			
61	Совершенствовать технику перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1			
62	Совершенствовать технику преодоление подъемов («полу ёлочкой»; «елочкой»)	1			
63	Совершенствовать технику элементов тактики лыжных ходов	1			
64	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю). на оценку.	1			
65	Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты.	1			
66	Совершенствование техники передвижениях на лыжах	1			
67	Совершенствовать технику перехода преодоления подъемов и препятствий	1			
68	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1			
69	Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты.	1			
70	Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты.	1			
	Спортивные игры: волейбол (12 часов)				
71	Техника безопасности во время занятий спортивными играми (волейбол) Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1			
72-73	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2			
74-75	Спортивно-оздоровительная деятельность Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей	2			
76-77	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта;	2			

	индивидуальная подготовка и требования безопасности. Корригирующая гимнастика				
78-79	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2			
80	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) Корригирующая гимнастика.	1			
81-82	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке на оценку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	2			
Спортивные игры: баскетбол (8 часов)					
83	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	1			
84	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	1			
85	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	1			
86	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча	1			

	различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств				
87	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	1			
88	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	1			
89	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	1			
90	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Штрафной бросок на оценку	1			
Легкая атлетика. (12 часов)					
91	Техника безопасности. Инструкция №55 Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
92	Совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях	1			

	бегом.				
93	ВП Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1			
94	Низкий старт (30 м). Бег 100м. на оценку. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1			
95	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Корректирующая гимнастика.	1			
96	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
97	Прикладная физическая подготовка Метание гранаты на дальность на оценку. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
98	Совершенствование техники прыжках в длину и высоту с разбега Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
99	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
100	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
101	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
102	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1			

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 11 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			план	факт	
Легкая атлетика-15 час.					
1.	ВП Обучение инструктажу по т/б на уроках легкой атлетики.Равномерный бег по дистанции./ Теория 1.Формирование знаний о ТБ на уроках легкой атлетики. Роль и значение занятий физической культурой.				
2.	Развитие скоростных способностей. Беговые отрезки от 70 до 80 м.Старты из различных исходных положений.				
3.	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бег до 50 метров				
4.	Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Результат .ТеорияСовременные олимпийские игры.				
5.	Равномерный бег по дистанции 6 мин. Бег в равномерном темпе 6 мин. Беговые упражнения отрезками 50 метров.Комплекс упражнений на восстановление дыхания.				
6.	Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров. Результат.				
7.	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения. /Теория .ВП Ценностное отношение к возникновению физической культуре и спорту. Когда и как возникли физическая культура и спорт.				
8.	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. Специальные				

	беговые упражнения. Бег отрезками 200 м.				
9	Развитие скоростной выносливости. Бег от 400 м. до 800 м. Чередование бега и шага.				
10	Овладение техникой длительного бега. Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка). Бег 2000 м., 3000 м. Теория Связь физической культуры с укреплением здоровья				
11	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния				
12	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Результат				
13	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Результат../ Теория Что такое физическая культура				
14	Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости.				
15	Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости.				
Спортивные игры -18 час.					
16	Инструктаж по т/б на уроках по волейболу. Развитие координационных способностей.				
17	Двигательные действия с элементами волейбола.				
18	Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом.				

19	Теория История волейбола.				
20	Освоение техники передвижений. Перемещение игрока.				
21	Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений				
22	Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом/Теория . Основные виды движений.				
23	Освоение техники подачи мяча. Совершенствование техники подач мяча. Боковая подача. Учебная игра				
24	Освоение техники подачи мяча. ОФП. Нижняя прямая подача в заданные зоны площадки соперника				
25	Освоение техники подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча.				
26	Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах./ Теория. Виды деятельности для укрепления мышц и правильной осанки .				
27	Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.				
28	Передача и прием мяча снизу. Техника постановки рук, ног.				
29	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику../Теория. Мышцы и их роль в двигательной деятельности человека.				
30	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра . Нападающий удар – контроль на технику				

31	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.				
32	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра./ Теория. Вода и питьевой режим.				
33	Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу в парах, тройках. Совершенствование. Учебная игра.				
Гимнастика -18 час.					
34	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений.				
35	Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений/ Теория. Закаливание.				
36	Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов.				
37	Комплекс упражнений на гибкость.				
38	Комплекс упражнений на гибкость. / Теория. Физическое совершенствование в гимнастике.				
39	Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов.				
40	Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.				
41	Совершенствование акробатической комбинации./ Теория. Органы чувств				

42	Разучивание акробатической комбинации. Овладение связками и акробатическими элементами.				
43	Подтягивание на перекладине. Лазание по вертикальному канату. Совершенствование упр. на гимнастической стенке.				
44	Развитие силы. Комплекс упражнений с отягощением./ Теория. Органы осязания.				
45	Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине.				
46	ОРУ. Комплекс упражнений с отягощением. Подтягивание на перекладине на результат.				
47	Совершенствование простейших акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках../ Теория. Одежда, обувь, лыжника подгонка лыжного инвентаря. Личная гигиена.				
48	Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине.				
49	Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.				
50	Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений./ Теория. Самоконтроль.				
51	Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке и перекладине				
Лыжная подготовка/ОФП-18 час.					

52	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг. /ОФП/ Теория. Закаливание				
53	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 1 км/ОФП				
54	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1 км/ОФП				
55	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику./ОФП/ Теория. Польза занятий на свежем воздухе.				
56	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». /ОФП				
57	Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику./ОФП				
58	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику./ОФП/ Теория. Мозг и нервная система				
59	Одновременный бесшажный ход. Дистанция-2 км./ОФП/				
60	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5 км./ОФП/				
61	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику./ОФП/ Теория Роль мозга и центральной нервной системы.				
62	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом»./ ОФП				

63	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом»./ ОФП				
64	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом»./ОФП/ Теория. Органы дыхания.				
65	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом». /ОФП				
66	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом». /ОФП.				
67	Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок/ ОФП/ Теория. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры				
68	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м/ ОФП.				
69	Совершенствование ранее изученных лыжных ходов. Прохождение 1000м/ ОФП.				
Спортивные игры – 18 час.					
70	Т.Б. Техника нижней прямой подачи, нападающего удара. Прием мяча снизу – контроль на технику./ Теория. Органы пищеварения.				
71	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику.				
72	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра . Нападающий удар – контроль на технику				
73	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. ./ Теория. Пища и питательные вещества.				

74	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра				
75	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра. Правила соревнований. Нападающий удар – контроль на технику				
76	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра./ Теория. Спортивная обувь и одежда.				
77	Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.				
78	Подброс над собой – верхняя передача мяча в цель. Совершенствование. Правила игры.				
79	Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом Учебная игра./ Теория. Вода и питьевой режим.				
80	Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом./				
81	Освоение техники нападающего удара. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону.				
82	Освоение тактики игры. Теория. Самоконтроль.				
83	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в парах, тройках. Совершенствование.				
84	Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Одиночное и групповое блокирование нападающего удара соперника				

85	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам волейбола. Теория. Самоконтроль.				
86	Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.				
87	Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.				
Легкая атлетика- 15час.					
88	Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину. Круговая тренировка./Теория. Самоконтроль во время выполнения физических нагрузок				
89	Прыжок в длину. Тестирование прыжок в длину с места (нормы ГТО)Круговая тренировка				
90	Контрольный урок. Прыжок в длину. Круговая тренировка./ Теория. Тренировка ума и характера				
91	Челночный бег 3х10.(нормы ГТО). Метание мяча в цель.				
92	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат.(нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах				
93	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег				
94	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег				
95	Метание мяча в цель – контроль на результат.(нормы ГТО). Круговая тренировка				

96	Спринтерский бег.до 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. (нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах				
97	Спринтерский бег.до 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. (нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах				
98	Специальные беговые упражнения. Беговые эстафеты 4х200 м. Передача эстафетной палочки				
99	Спринтерский бег. Бег 100м – контроль на результат(нормы ГТО)				
100	Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета –контроль на технику./ Теория. Самоконтроль.				
101	Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных и координационных способностей.				
102	Кроссовая подготовка 1000 м.Спортивные игры.				