

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Администрация муниципального образования "Цильнинский район"
Ульяновской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Малонагаткинская средняя школа
муниципального образования «Цильнинский район»
Ульяновской области

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей естественно- математического цикла Протокол №1 от 22 августа 2023 г. Руководитель _____ А. К. Ясюлис	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР _____ Тищенко Г.Н. 22 августа 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы _____ Вражкина И.Н. Приказ №175 от 22 августа 2023 г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: **физическая культура**
Класс: **11**
Уровень общего образования: **среднее общее**
Уровень программы: **базовый**
Учитель: **Мерлушкин Николай Васильевич**
Срок реализации программы: **2023-2024 учебный год**
Количество часов по учебному плану: **всего 99 часов в год, 3 часа в неделю**

Рабочую программу составил(а): _____ **Мерлушкин Н.В.**

с. Малое Нагаткино 2023 год

Планируемые результаты изучения предмета .

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребёнком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты: 1) гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; 2) патриотического воспитания: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; 3) духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей 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; Федеральная рабочая программа | Физическая культура.10–11 классы 17 ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; 4) эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, трудовых, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; 5) физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; 6) трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; 7) экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социальноэкономических 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.

Федеральная рабочая программа | Физическая культура.10–11 классы 18 8) ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность. Познавательные универсальные учебные действия 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. 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; осуществлять различные виды 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; Федеральная рабочая программа | Физическая культура.10–11 классы 19 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. 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. Коммуникативные универсальные учебные действия 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. Федеральная рабочая программа | Физическая культура.10–11 классы 20 Регулятивные универсальные учебные действия 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; Самоконтроль, принятие себя и других: 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; оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибку; развивать способность понимать мир с позиции другого человека. 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. Федеральная рабочая программа |

Предметные результаты освоения физической культуры.

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

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

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей); разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

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

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

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

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность

и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств

(способностей); самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание учебного курса.

Раздел1 . Легкая атлетика (19 часов)

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

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

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

Раздел3 . Гимнастика (19 часов)

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

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

Раздел 4 .Лыжная подготовка (20 часов)

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

Раздел 5 .Волейбол 10 (часов)

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

Раздел 6. Легкая атлетика (21 час)

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

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

Календарно-тематическое планирование

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

	теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке			
11	Метание мяча весом 150г с разбега на результат.	1		
12	Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега на результат. Правила соревнований по прыжкам в длину. Подтягивание на высокой, низкой перекладине.	1		
13	Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы координационных способностей.	1		
14	Равномерный бег до 20 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Прыжки в высоту с разбега.	1		
15	Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	1		
16	Бег 1500м. на оценку. Развитие выносливости.	1		
17-18	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки со скакалкой.	2		
19	ОРУ в движении. Прыжки в высоту с бокового разбега на результат. Правила соревнований в прыжках в высоту	1		
	Раздел 2. Спортивные игры.(баскетбол)	11		
20	Охрана труда на уроках баскетбола. ОФП. Развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол. Игра 2Х2	1		
21	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	1		
22-23	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	2		
24	Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1		
25	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений; ловля, передача, ведение,	1		

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

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

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

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

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