

Приложение 4 к ООП - ОП СОО

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Комитет по образованию, культуре, спорту и делам молодёжи администрации
Камышловского городского округа
МАОУ «Лицей № 5»

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением
учителей естествознания
Протокол № 2
от «29» августа 2023 г

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
Хинчагашвили И.О.
Приказ № 134-од
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»
(базовый уровень)
для обучающихся 11 класса**

Нормативно-правовые основания разработки рабочей программы

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 11 классов составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.3.6 ст.28), требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ «Лицей № 5» Камышловского ГО, примерной программы по физической культуре, авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура. 10-11 классы» к предметной линии учебников В.И. Ляха (М.: Просвещение), 2021 г.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается 2 часа в неделю в 11 классах, 68 часов в год; 136 часа за курс среднего общего образования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта; – составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции 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;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развитию науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 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;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственного сознания и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 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;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятий спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компонентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природных и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способностях учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

- 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;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности эффективно решать конфликты;
- владения навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умения ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требованиями эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 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.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсально учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

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

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

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

Осуществлять:

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

Составлять:

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

Определять:

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
-------------------------------	------------------------------	--------------	----------------

Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 – 215	– 14 170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км, мин. с Кроссовый бег на 2 км, мин. с	13.50 –	– 10.00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- **В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12–15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10–12 м (девушки) и 15–25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15–20 м (юноши).

- **В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

- **В единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

- **В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

- **Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 1), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Основной инструментарий для оценивания планируемых результатов освоения учебного предмета «Физическая культура»: письменный опрос, тестирование, проекты, выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов. Пример теста приведен в *Приложении 1*.

Контроль уровня сформированности результатов

Оценка успеваемости по физической культуре в 11 классе проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знаниями и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками,

способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, реализуется не только оценочная, но и стимулирующая и воспитывающая функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Итоговая отметка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Уровень физической подготовленности обучающихся

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за полугодия с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебные нормативы по физической культуре обучающихся 11 классов

К.У.	11	
	М	Д
Бег 30 м	4,7	5,0
	5,4	5,7
	5,7	6,2
Бег 100 м	13,7	16,3
	14,5	17,6
	15,0	18,6
Бег 300 м	49,0	58,0
	1,00	1.10
	1,10	1.36
Бег 1000 м	3.23	4.22
	3.53	4.54
	4.09	5.10

Бег 2000 м	–	9.50 11.20 12.00
Бег 3000 м	12.40 14.30 15.00	Без учета времени
Метание снаряда 500гр.; 700 гр.	35 29 27	20 16 13
Подтягивание (отжимание)	12 (42) 10 (26) 8 (16)	17 (16) 13 (12) 9 (7)
Челн. бег 3*10, (10*10)	7,2 (27,0) 7,8 (28,0) 8,2 (30,0)	8,6 9,2 9,7
6-мин. бег	1500 1350 1100	1300 1150 900
Прыжки ч/з скакалку за 1 мин.	130 120 120	140 135 125
Прыжки с места	240 220 205	185 170 160
Прыжки в высоту	135 125 115	125 120 110
Пресс 1 мин.; (30 сек.)	50 (24) 40 (20) 36 (16)	44 (21) 36 (17) 33 (13)
Наклон вперед	+13 +8 +6	+16 +9 +7

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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). (См. Приложение 3).

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; плавание; 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.

Плавание. Исходя из особенностей нашего образовательного учреждения данный раздел изучается в виде теоретических часов в разделе основы знаний о физической культуре.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

	Разделы программы курса	11 класс
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	19

3.	Гимнастика с элементами акробатики	14
4.	Лыжная подготовка	16
5.	Спортивные игры	19
	ИТОГО:	68

**Тематическое планирование с указанием количества часов на каждую тему
11 класс (66 часов, 2 часа в неделю)**

Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения	Тема урока	Количество часов	Практическая часть программы	Примечание
Раздел 1. Легкая атлетика 8 часов.					
		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Бег 30 м, 100 м.	1	Бег 30 м, 100 м.	
		Виды соревнований по легкой атлетике. Развитие скорости. Бег 100 м.	1	Бег 100 м.	
		Техника эстафетного бега. Бег 300 м.	1	Бег 300 м.	
		Правила соревнований. Техника прыжка в длину с места.	1	Прыжки.	
		Развитие выносливости. Бег 1000 м.	1	Бег 1000 м.	
		Совершенствование техники метания гранаты.	1	Метание.	
		Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Развитие выносливости. Бег 2000 м. и 3000 м.	1	Бег 2000 м. (д.); Бег 3000 м. (ю);	
		Развитие силовых качеств. Подтягивание, отжимания.	1	Подтягивание, отжимания.	
Раздел 2. Спортивные игры 8 часов.					
		Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1	Ведение мяча.	
		Техника передач и ловли мяча разными способами (на месте, в движении, в парах, в тройках) без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Передача мяча. Ловля мяча.	
		Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Броски по кольцу.	
		Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1		
		Штрафной бросок. Техника игры в баскетбол.	1	Штрафной бросок.	
		Броски мяча. Тактика игры в баскетбол.	1	Тактика игры.	
		Русские народные игры.	1		

		Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Основы знаний. Игра в баскетбол.	1	Игра по правилам. Осуществляют судейство.	
Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики 14 часов.					
		Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения.	1	Строевые упражнения.	
		ОРУ в движении. Лазание по канату.	1	Лазание по канату.	
		Техника лазания по канату.	1	Лазание по канату.	
		Совершенствование техники лазания по канату.	1	Лазание по канату.	
		ОРУ с предметами на месте. Прыжки через скакалку.	1	Прыжки через скакалку.	
		ОРУ в парах. Акробатические упражнения.	1	Акробатические упражнения.	
		Техника акробатических упражнений.	1	Акробатические упражнения.	
		Совершенствование техники акробатических упражнений.	1	Акробатические упражнения.	
		Поднимание туловища за 30 сек.	1	Поднимание туловища. К.У.	
		Развитие гибкости. Наклон вперед.	1	Наклон вперед. К.У.	
		Развитие силовых качеств. Подтягивание, отжимание.	1	Подтягивание отжимание.	
		Совершенствование техники пройденных элементов акробатических упражнений.	1	Акробатические упражнения.	
		Развитие координационных способностей. Челночный бег.	1	Челночный бег 3*10	
		Основы знаний. Развитие выносливости, бег 6 мин. Подвижные игры.	1	Бег 6 мин. Подвижные игры..	
Раздел 4. Спортивные игры 2 часа.					
		Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойка и передвижение игроков.	1	Передвижение.	
		Техника подачи мяча (верхняя и нижняя прямая	1	Подача мяча.	

		подачи).			
Раздел 5. Лыжная подготовка 16 часов.					
		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника одновременных ходов.	1	Одновременные ходы.	
		Совершенствование техники одновременных ходов.	1	Одновременные ходы.	
		Значение зимних видов спорта. Техника попеременных ходов.	1	Попеременные ходы.	
		Совершенствование техники попеременных ходов.	1	Попеременные ходы.	
		Первая помощь при травмах и обморожениях. Совершенствование перехода с одновременного хода на попеременный.	1	Техника лыжных ходов.	
		Прохождение дистанции 3-5 км.	1	Прохождение дистанции 3-5 км.	
		Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Техника лыжных ходов.	
		Прохождение дистанции 4-5 км.	1	Прохождение дистанции 4-5 км.	
		Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Техника лыжных ходов.	
		Прохождение дистанции 5-6 км.	1	Прохождение дистанции 5-6 км.	
		Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Техника лыжных ходов.	
		Элементы тактики лыжных гонок (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование).	1	Дистанция 5-6 км.	
		Техника конькового хода.	1	Коньковый ход.	
		Совершенствование техники конькового хода. Дистанция 5-6 км.	1	Дистанция 5-7 км.	
		Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Техника лыжных ходов.	
		Прохождение дистанции 5-8 км.	1	Дистанция 5-8 км.	
Раздел 6. Спортивные игры 4 часа.					
		Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Совершенствование техники передач, подач и приема мяча.	1	Передачи, подачи, прием мяча.	
		Прямой нападающий удар через сетку.	1	Нападающий удар.	
		Блокирования нападающих ударов.	1	Техника упражнений в	

		Совершенствование техники пройденных упражнений в волейболе.		волейболе.	
		Правила игры. Основы знаний. Игра в волейбол.	1	Осуществляют судейство. Игра.	
Раздел 7. Легкая атлетика 12 часов.					
		Техника безопасности на уроках легкой атлетики и при занятиях плаванием. Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	Прыжки в высоту	
		Совершенствование разбега и перехода через планку в прыжках в высоту.	1	Прыжки в высоту	
		Совершенствование техники прыжка в длину.	1	Прыжки в длину.	
		Развитие силы. Подтягивание, отжимания.	1	Подтягивание, отжимания.	
		Челночный бег 3*10; 10*10. Тесты по двигательной подготовке личности.	1	Челночный бег 3*10 (д.), 10*10 (ю). Тесты	
		Развитие скорости. Бег 30 м, 100 м.	1	Бег 30 м., 100 м.	
		Техника эстафетного бега. Бег 300 м.	1	Бег 300 м.	
		Совершенствование техники метания гранаты.	1	Метание гранаты 500 гр.-700 гр.	
		Бег в равномерном и переменном темпе.	1	Бег 15-20 мин. (д.); 20-25 мин. (ю.).	
		Развитие выносливости. Бег 1000 м.	1	Бег 1000 м.	
		Развитие выносливости. Бег 2000 м., 3000 м.	1	Бег 2000 м., 3000 м.	
Раздел 8. Спортивные игры 5 часов.					
		Техника безопасности на уроках спортивных игр. Футбол. Совершенствование техники владения мячом.	2	К.У.	
		Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование тактики игры в футбол.	2	К.У.	
		Итоговый урок. Основы знаний. Игра в футбол. Русские народные игры.	1	Осуществляют судейство.	
		ИТОГО:	68		

