



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №76»
Ленинского района города Саратова

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
спортивно-творческого цикла
Протокол № 1 от «28» августа
2019г.

 /Архипцев А.В./



«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ
№ 76»
 И.А.Вехова/
Приказ № 349-0
от «30» августа 2019 г.

Рабочая программа
по физической культуре
10-11 классы (ФГОС СОО)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «29» августа 2019 г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями);
- Примерная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 года №2/16-з);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.05.2019 № 333);
- Устав МОУ «СОШ №76»;
- Основная образовательная программа среднего общего образования МОУ «СОШ №76» (утв. от 19.06.2019 № 294-о, с изменениями и дополнениями);
- Положение о рабочей программе педагога МОУ «СОШ №76» (в соответствии с ФГОС).

Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса под редакцией:

В.И. Лях. Физическая культура 10-11 класс – М.: Просвещение, 2015.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, в сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половине дня. А также физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Общая цель обучения предмету «физическая культура» в основной школе - формирование развитой личности, способной к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. **Познавательная цель** предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры. **Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнение основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

Целью школьного физического воспитания является формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- *Содействие* гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, и привычки соблюдения личной гигиены.

- *Обучение* основам базовых видов двигательных действий.

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- *формирование* основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств, адекватной оценке собственных физических возможностей.

- *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, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности.

- *Содействие* развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Задачи:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;

- обучение физическим упражнениям их таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию *принципа достаточности и целесообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- принцип *демократизации* выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способности детей.

- Принцип *гуманизации* заключается в индивидуальны особенностях личности каждого ребенка и педагога.

- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

- *Личностно-ориентированные* – двигательного развития, творческой активности, целеустремленности.

- *Культурно-ориентированные* - целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры.

- *деятельно-ориентированные* двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности.

Построение преподавания на основе использование широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей, переход от подчинения к сотрудничеству, совместным желанием анализа хода занятий и результатов совместной деятельности. Деятельностный подход заключается в ориентировании ребенка не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и потенциала ребенка.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

На предмет «Физическая культура» для:

10 классы – 105 часов (3 часа в неделю, 35 учебных недель);

11 классы – 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

II. Планируемые предметные результаты освоения ООП

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне 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 на базовом уровне 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.

III. Содержание тем учебного курса

10-11 класс

Программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

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.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

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; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

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

IV. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
«Физическая культура» 10 класс

Раздел (общее количество часов)	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
Базовая часть	87	
Основы знаний по физической культуре	В процессе урока	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</p>
Спортивные игры	27	<p>Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе спортивных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
Гимнастика с элементами акробатики	24	<p>Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
Легкая атлетика	30	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Знать правила ТБ</p>

Кроссовая подготовка	6	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, ловкости.
Вариативная часть Лыжная подготовка	18	Уметь передвигаться на лыжах: одновременный одношажный ход; попеременный двухшажный ход, чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
Всего часов	105	

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной
деятельности
«Физическая культура» 11 класс**

Раздел (общее количество часов)	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
Базовая часть	84	
Основы знаний по физической культуре	В процессе урока	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</p>
Спортивные игры	24	<p>Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе спортивных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
Гимнастика с элементами акробатики	24	<p>Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
Легкая атлетика	30	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Знать правила ТБ</p>

Кроссовая подготовка	6	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, ловкости.
Вариативная часть Лыжная подготовка	18	Уметь передвигаться на лыжах: одновременный одношажный ход; попеременный двухшажный ход, чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
Всего часов	102	

V. Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,сек.	16	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
		17						
Координационные	Челночный бег 3x10м,сек.	16	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
		17						
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места,см	16	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
		17						
Выносливость	6-минутный бег,м	16	1100 и ниже 1100	1300 и ниже 1300	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
		17						
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
		17						
Силовые	На низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девушки)	16	-	-	-	6 и ниже	13-15	18 и выше
	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши)	16 17	- 4 и ниже 5	- 8-9-10	-	-	-	-

Приложение к рабочей программе по физической культуре 10-11 классы(ФГОС СОО)

**Календарно-тематическое планирование для 10 класса (юноши)
2019-2020 учебный год**

№ п/п	Тема учебного занятия (урока)	Формы организации учебных занятий	Материально - техническая база, ЭОРы	Дата проведения	
				по плану	по факту
1	2	3	4	5	6
I четверть					
Лёгкая атлетика – 12 часов					
1	Правила безопасности на уроке. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток, эстафетная палочка, презентация	2-7 сентября	
2	Совершенствование техники выполнения низкого старта.	Урок соревнования	Свисток		
3	Совершенствование эстафетного бега.	Комбинированный урок	Свисток, секундомер, эстафетная палочка		
4	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. КУ – 30 м.	Контрольный урок	Секундомер, свисток, фишки	9-14 сентября	
5	Совершенствование технике прыжка в длину с разбега.	Комбинированный урок	Свисток, рулетка		
6	Развитие скоростно-силовых качеств. КУ – прыжок в длину с разбега.	Урок практикум	Фишки, секундомер, свисток, рулетка		
7	КУ- бег 100 м.	Контрольный урок	Свисток, секундомер	16-21 сентября	
8	Длительный бег. Развитие выносливости.	Урок практикум	Секундомер, свисток		
9	Совершенствование техники метания в цель.	Урок практикум	Секундомер, свисток, фишки, презентация		
10	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	Урок практикум	Свисток, рулетка, граната	23-28 сентября	
11	КУ – метание гранаты.	Контрольный урок	Свисток, рулетка, граната		
12	КУ – бег 3000 м.	Контрольный урок	Секундомер, свисток, фишки		
Спортивные игры (баскетбол, волейбол) – 12 часов					
13	ТБ на занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений. (Баскетбол).	Комбинированный урок	Свисток, фишки, баскетбольные мячи презентация	30 сентября – 5 октября	

14	Совершенствованием техники ловли и передачи мяча.	Урок соревнования	Свисток, баскетбольные мячи		
15	Совершенствование техники ведения мяча. Тактические действия в игре.	Комбинированный урок	Свисток, секундомер, баскетбольные мячи		
16	Совершенствование техники бросков. Командные действия в игре.	Контрольный урок	Свисток, фишки, баскетбольные мячи	7-12 октября	
17	Совершенствование техники защитных действий. Индивидуальные действия игроков.	Комбинированный урок	Свисток, фишки, баскетбольные мячи		
18	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Урок практикум	Фишки, секундомер, свисток, баскетбольные мячи		
19	Игра «Баскетбол».	Урок практикум	Свисток, баскетбольные мячи	14-19 октября	
20	Совершенствование техники приема и передачи мяча. (Волейбол).	Урок практикум	Свисток, волейбольные мячи		
21	Совершенствование техники подачи мяча. Развитие силовых качеств.	Урок практикум	Свисток, волейбольные мячи презентация		
22	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Комбинированный урок	Свисток, волейбольные мячи	21-28 октября	
23	Совершенствование тактики игры в «Волейбол».	Комбинированный урок	Свисток, волейбольные мячи, презентация		
24	Игра «Волейбол».	Комбинированный урок	Свисток, волейбольные мячи		
Гимнастика -24 часа					
25	Техника безопасности на уроке гимнастики. Совершенствование строевых упражнений.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток, фишки, презентация	6-9 ноября	
26	Освоение и совершенствование техники висов. Развитие силы.	Урок практикум	Перекладина, свисток		
27	Освоение и совершенствование техники упоров.	Комбинированный урок	Свисток, секундомер, гимнастические маты, перекладина		

28	Совершенствование техники упоров и висов.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток, маты, перекладина, презентация	11-15 ноября	
29	Совершенствование техники опорных прыжков.	Урок практикум	Свисток, гимнастические снаряд, маты		
30	Развитие координационных способностей.	Комбинированный урок	Свисток, секундомер		
31	Совершенствование техники лазания по канату.	Контрольный урок	Свисток, канат	18-23 ноября	
32	Развитие силы. Подтягивание на высокой перекладине.	Комбинированный урок	Свисток, перекладина		
33	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток		
34	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силы и координации.	Урок практикум	Свисток, гимнастические маты, снаряды, фишки	25 – 30 ноября	
35	КУ – поднимание туловища за 1 минуту. Развитие выносливости.	Контрольный урок	Свисток, секундомер, гимнастические маты, презентация		
36	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие координации.	Урок практикум	Секундомер, свисток, фишки, Гимнастические маты, презентация		
37	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие силы.	Урок практикум	Свисток, гимнастические маты	2-7 декабря	
38	Комбинация из освоенных акробатических упражнений.	Контрольный урок	Свисток, гимнастические маты		
39	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силы.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток, фишки, гимнастические снаряды		
40	Совершенствование техники упоров и висов.	Урок соревнования	Секундомер, свисток, перекладина	9-14 декабря	
41	Совершенствование техники опорных прыжков.	Комбинированный урок	Свисток, гимнастические снаряд, маты		
42	КУ – опорный прыжок ноги врозь.	Контрольный урок	Свисток, гимнастические снаряд, маты		
43	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силы.	Комбинированный урок	Гимнастические маты, канат	16-21 декабря	

44	КУ – лазание по канату. Развитие выносливости.	Контрольный урок	Гимнастические маты, канат		
45	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силы и координации.	Урок практикум	Гимнастические маты свисток, секундомер, гимнастические снаряды		
46	КУ – из 3-4 акробатических элементов.	Контрольный урок	Гимнастические маты	23-27 декабря	
47	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	Урок практикум	Фишки, секундомер, свисток		
48	Гимнастическая эстафета. Подведение итогов I полугодия.	Комбинированный урок	Фишки, секундомер, свисток, гимнастические снаряды.		
II - полугодие					
Лыжная подготовка – 18 часа					
49	Техника безопасности на уроках по кроссовой, лыжной подготовке. Одежда обувь во время занятий в зимний период на улице.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток, лыжи презентация	10-18 января	
50	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Урок практикум	Свисток, лыжи		
51	Попеременно двухшажный ход. Прохождение 3 круга по 1 км.	Комбинированный урок	Свисток, секундомер, лыжи		
52	Совершенствование одновременного двухшажного хода.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток, лыжи	20-25 января	
53	Одновременно двухшажный ход. Прохождение 3 круга по 1 км.	Комбинированный урок	Лыжи, секундомер, свисток		
54	Совершенствование ранее изученных ходов.	Комбинированный урок	Лыжи, секундомер, свисток, лыжи		
55	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	Урок практикум	Свисток, лыжи	27 января-1 февраля	
56	Совершенствование одновременного одношажного хода.	Урок практикум	Лыжи, свисток		
57	Совершенствование подъёма «ёлочкой».	Урок практикум	Секундомер, свисток, лыжи, презентация		
58	Подъёмы «ёлочкой», «лесенкой».	Контрольный урок	Свисток, лыжи	3-8 февраля	
59	Спуски в стойках.	Контрольный урок	Свисток, секундомер		

60	Совершенствование подъема и спуска.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток, лыжи		
61	Торможение и повороты плугом.	Урок практикум	Секундомер, свисток, лыжи, презентация	10-15 февраля	
62	Прохождение 3 круга по 1 км.	Комбинированный урок	Свисток, лыжи		
63	Совершенствование торможения и поворотов плугом.	Контрольный урок	Свисток, секундомер, лыжи		
64	Медленное прохождение до 3 км.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток, лыжи, презентация	17-22 февраля	
65	КУ – 3000 м. Развитие выносливости.	Контрольный урок	Свисток, лыжи		
66	Совершенствование ранее изученных ходов.	Урок практикум	Свисток, секундомер, лыжи		
Спортивные игры – 9 часов					
67	Совершенствование техники передачи мяча сверху. Игра «Волейбол».	Урок практикум	Секундомер, свисток, волейбольные мячи	24-29 февраля	
68	Совершенствование техники защитных действий.	Комбинированный урок	Свисток, волейбольные мячи		
69	Совершенствование техники нападающего удара.	Урок практикум	Свисток, волейбольные мячи		
70	Совершенствование техники силовой подачи.	Комбинированный урок	Свисток, волейбольные мячи		
71	Совершенствование техники передач мяча.	Урок практикум	Свисток, волейбольные мячи	2-7 марта	
72	Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи, передачи в зону 3, 4, 2. Игра «Волейбол».	Урок практикум	Секундомер, свисток, волейбольные мячи		
73	Совершенствование техники приемов мяча.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток, волейбольные мячи	9-14 марта	
74	Совершенствование тактики игры в защите и нападении.	Урок практикум	Свисток, волейбольные мячи		
75	Игра «Волейбол».	Комбинированный урок	Свисток, волейбольные мячи		
Легкая атлетика – 6 часов					

76	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Урок практикум	Гимнастические маты	16-24 марта	
77	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Комбинированный урок	Скакалка, гимнастические маты		
78	Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места.	Комбинированный урок	Свисток, гимнастические маты.		
79	Развитие выносливости. Прыжки через скакалку.	Комбинированный урок	Свисток, скакалки	3-4 апреля	
80	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Урок соревнования	Секундомер, свисток, фишки,		
81	КУ – прыжок в длину с места.	Контрольный урок	Свисток, рулетка, гимнастические маты		
Спортивные игры – 6 часов					
82	Защитные действия против игрока без мяча и с мячом. Тактика защиты.	Урок практикум	Свисток, баскетбольные мячи, секундомер	6-11 апреля	
83	Совершенствование техники бросков мяча.	Комбинированный урок	Свисток, баскетбольные мячи, секундомер		
84	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	Комбинированный урок	Свисток, баскетбольные мячи, секундомер		
85	Совершенствование штрафного броска. Учебная игра «Баскетбол».	Урок практикум	Свисток, баскетбольные мячи, секундомер	13-18 апреля	
86	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Комбинированный урок	Свисток, баскетбольные мячи, секундомер		
87	Игра «Баскетбол».	Комбинированный урок	Свисток, баскетбольные мячи, секундомер		
Кроссовая подготовка – 6 часов					
88	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток	20-25 апреля	
89	Бег на средние дистанции.	Урок соревнования	Секундомер, свисток, фишки,		
90	Бег по пересеченной местности.	Комбинированный урок	Свисток, секундомер		
91	Кроссовый бег. Развитие выносливости.	Урок практикум	Фишки, секундомер,	27апреля -2 мая	

			свисток		
92	Бег на средние дистанции.	Комбинированный урок	Фишки, секундомер, свисток		
93	КУ – бег 3000 м. Развитие выносливости.	Контрольный урок	Свисток, фишки		
Легкая атлетика – 12 часов					
94	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.	Комбинированный урок	Свисток, секундомер	4-9 мая	
95	Низкий старт с преследованием.	Урок практикум	Фишки, свисток		
96	КУ – бег 100 м. с низкого старта.	Контрольный урок	Фишки, секундомер, свисток		
97	Совершенствование техники метания гранаты с разбега.	Урок практикум	Свисток, гранаты, рулетка	11-16 мая	
98	КУ – метание гранаты с разбега	Комбинированный урок	Гранаты, свисток		
99	Полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств.	Урок практикум	Секундомер, свисток, фишки, презентация		
100	КУ – прыжок в длину с места.	Комбинированный урок	Свисток, рулетка	18-23 мая	
101	Длительный бег. Развитие выносливости.	Урок практикум	Фишки, секундомер, свисток		
102	КУ – 3000м.	Контрольный урок	Фишки, секундомер, свисток		
103	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Комбинированный урок	Свиток, рулетка	25-30 мая	
104	КУ – прыжки в длину с разбега.	Контрольный урок	Рулетка		
105	Линейные эстафеты. Подведение итогов.	Комбинированный урок	Свисток, секундомер, фишки		