Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Варгашинская средняя общеобразовательная школа №3»

Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»

10-11класс (10 кл.)

р.п. Варгаши
2019

Составитель программы:

Емельянова Наталья Сергеевна, учитель *физической культуры* МКОУ «Варгашинская СОШ №3»

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей *естественно- научного цикла*

«28» августа 20 19 г.

Протокол № 1

Руководитель МО: _____ / Кондратьева М.А.

Согласовано на заседании методического совета

«29» августа 20 19 г. Протокол № 1

Заместитель директора по ИМР: _____ /Е.А. Шмарихина/

Утверждено на заседании педагогического совета

«30» августа 2019 г. Протокол № 1

Директор школы _____ / Т.И. Бардыш/

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «**Физическая культура»** на уровень основного среднего образования составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 с изменениями и дополнениями от 29.12.2014, 31.12.2015) с учетом Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» на уровень основного общего образования (в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию) и авторской программы

Используется линия УМК:

Физическая культура 10-11 классы. Автор: В.И.Лях. – М. Просвещение, 2015 год.

Учебным планом МКОУ «Варгашинская СОШ №3» на преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах отводится:

Количество часов на ступень и на класс:

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
10	3	102
11	3	102

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.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».

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-корригирующей 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10-11 КЛАССЫ

. Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

Базовый уровень

Основы знаний о физкультурной деятельности:

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.*

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

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

Гимнастика с элементами акробатики:

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

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки).

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

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

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

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

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4х25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4х50 и 4х100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Лыжная подготовка.

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

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

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений.

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

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

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

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

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

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

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

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

10 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	юноши			девушки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.7	8.1	8.4	8.9	9.5
10	Бег 30 м, секунд	4.8 и меньше	5.2-5.5	5.6 и больше	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше
10	Бег 1000м. сек.	209	242	257	262	311	329
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
10	Прыжки в длину с места	240	220	190	210	185	170
10	Подтягивание	11	9	7	16	12	7

	на перекладине						
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	26	16	5	26	16	10
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа				52	45	37

11 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	юноши			девушки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.8	8.2	8.6	9.2	9.7
11	Бег 30 м, секунд	4.7 и меньше	5.1-5.4	5.5	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше

11	Бег 1000м. сек.	203	233	249	262	294	310
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 3000 м.(ю); 2000 м,(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
11	Прыжки в длину с места	250	230	195	215	190	175
11	Подтягивание на перекладине	12	10	8	17	13	9
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	20	11	0	19	13	10
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа				56	48	40

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17лет

№ п/п	**Определ ен-ные способ-**	**Контрольное упражнение (тест)**	**Возраст, лет**	**Уровень**					
				юноши			**девушки**		
				низкий	**средний**	**высокий**	**низкий**	**средний**	**высокий**

1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	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
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6 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
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносли-вость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из поло-жения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12— 14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высо-кой пере-кладине из виса, кол. раз	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

		(юноши), на низкой пе-рекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)							

Содержание учебного предмета

Годовое распределение

сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.

№	Разделы рабочей программы	Количество часов	
		Классы	
		10	11
	Основы знаний о физкультурной деятельности	В процессе урока	
	Физическая культура и здоровый образ жизни		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность		
	Физическое совершенствование		
	Гимнастика, акробатика	24	24
	Лыжня подготовка	18	18
	Спортивные игры: Баскетбол	12	12
	Спортивные игры Волейбол	14	14
	Лёгкая атлетика	22	22

	Вариативная часть:		
	Легкая атлетика	12	12
	Итого:	102	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10 класс

№ п/п	Тема урока	Коли чество часов	Дата проведения	
			план	факт
	Раздел 1 Лёгкая атлетика	20		
1	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике.	1		
2	Высокий и низкий старт до 40 м.	1		
3	Стартовый разгон. Бег 30м с низкого старта – финиширование	1		
4	Бег на результат на 100 м.	1		
5	Эстафетный бег.	1		
6	Бег в равномерном темпе 20 мин. Челночный бег.	1		
7	Бег на 3000 м.	1		
8	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1		
9	Прыжки в длину с места	1		
10	Метание мяча 150 гр с полного разбега	1		
11	Метание мяча на заданное расстояние.	1		
12	Метание мяча на дальность. Подтягивание	1		
13	Метание гранаты.	1		
14	Метание гранаты с укороченного разбега.	1		
15	Метание гранаты с полного разбега.	1		
16	Бег 100м	1		
17	Бросок набивного мяча из различных исходных положений.	1		
18		1		

	Бег с препятствиями.			
19	Эстафетный бег.	1		
20	Кросс 3 км.	1		
	Спортивные игры волейбол	4		
21	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.	1		
22	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
23	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1		
24	Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.	1		
	Раздел 2 **Гимнастика**	24		
25	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по гимнастике. Повороты кругом в движении	1		
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре	1		
27	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1		
28	Упражнения с набивными мячами.	1		
29	Упражнения со штангой.(м) Упражнения со скакалкой.(д)	1		
30	Упражнения на тренажёрах. Подъём в упор силой.	1		
31	Сгибание и разгибание рук в упоре.	1		
32	Прыжок ноги врозь через коня в длину(м), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	1		
33	Прыжок ноги врозь через коня в длину. прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	1		

34	Длинный кувырок через препятствия.	1		
35	Стойка на руках.(м) Упражнения с гимнастической скамейкой(д)	1		
36	Стойка на руках.(м) Упражнения на бревне(д)	1		
37	Стойка на руках. (м)Акробатические упражнения(д)	1		
38	Переворот боком.(м) Акробатические упражнения(д)	1		
39	Переворот боком. .(м) Акробатические упражнения(д)	1		
40	Комбинации из раннее освоенных элементов.	1		
43	Акробатические упражнения	1		
44	Акробатические упражнения.	1		
45	Акробатические упражнения.	1		
46	Акробатические упражнения.	1		
47	Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д)	1		
48	Комбинация из ранее изученных элементов	1		
49	Эстафеты	1		
50	Эстафеты	1		
	Раздел 3 Лыжная подготовка	18		
51	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лыжной подготовке.	1		
52	Переход с одновременных ходов на одновременные.	1		
53	Переход с одновременных ходов на одновременные.	1		
54	Переход с одновременных ходов на одновременные.	1		
55	Преодоление подъёмов и	1		

	препятствий.			
56	Преодоление подъёмов и препятствий.	1		
57	Преодоление подъёмов и препятствий.	1		
58	Преодоление подъёмов и препятствий.	1		
59-60	Преодоление подъёмов и препятствий.	2		
61	Элементы тактики лыжных гонок.	1		
62	Прохождение дистанции до 5 км. (д) и до 6 км. (ю)	1		
63	Переход с одновременных ходов на попеременные. Правила проведения самостоятельных занятий.	1		
64	Повороты переступанием в движении. Правила соревнований.	1		
65	Попеременные ходы. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1		
66	Торможение и поворот упором Первая помощь при травмах и обморожениях.	1		
67	Передвижение коньковым ходом. Особенности физической подготовки лыжника.	1		
68	Прохождение дистанции 3 км.	1		
	Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)	12		
66	Инструктаж ТБ на уроках ФК по спортивным играм.	1		
67	Комбинации из освоенных элементов техники	1		

	передвижения.			
68	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
69	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
70	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
71	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1		
72	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
73	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		
74	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.	1		
75	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок . Учебная игра.	1		
76	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	1		
77	Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра.	1		
	Спортивные игры (волейбол)	10		
78	Варианты подач мяча.	1		
79	Варианты нападающего удара через сетку.	1		
80	Блокирование нападающих ударов.	1		
81	Игра по упрощённым правилам волейбола.			
82 83	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча	2		
84	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1		

85	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.	1		
86	Игра по правилам.	1		
87	Игра по правилам.	1		
88	Игра по правилам.	1		
	Раздел: Лёгкая атлетика	**14**		
89	Инструктаж ТБ на уроках физической культуры по лёгкой атлетике.	1		
90	Высокий и низкий старт до 40 м.	1		
91	Бег на результат на 100м	1		
92	Эстафетный бег.	1		
93	Бег а 3000м.	1		
94	Прыжки в длину с разбега.	1		
95	Прыжки в длину с разбега	1		
96	Прыжки в длину с разбега.	1		
97	Длительный бег до 20 мин.	1		
98	Челночный бег	1		
99	Бег с препятствиями	**1**		
100	Старты из различных и.п.	1		
101	Бег на 60 м	1		
102	Бег на 200 м.	1		

Тематическое планирование уроков
11 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
1 четв	**Лёгкая атлетика**	**15**	**План**	**Факт**
1	Вводный урок Физическая культура в обществе. Инструктаж по ТБ.	1 час		
2	Финиш бега на различные дистанции. Совершенствование	1 час		
3	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час		
4.	Челночный бег 10×10. Совершенствование	1 час		
5.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час		
6.	Старт в эстафетном беге. Совершенствование	1 час		
7	Совершенствование. Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю)	1 час		
8	Развитие скоростно – силовых способностей. .Совершенствование	1 час		
9	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно- силовых способностей.	1 час		
10	Развитие скоростно- силовых способностей. Совершенствование	1 час		
11	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Совершенствование	1 час		
12	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам Совершенствование	1 час		
13	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час		
14	Совершенствование Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1 час		
15	Прыжки в длину Совершенствование	1 час		
	Спортивные игры	**12 часов**		
16	Вводный новая тема Баскетбол. Инструктаж по ТБ.	1 час		
17	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
18	передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении Совершенствование	1 час		
19	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
20	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		

21	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
22	Совершенствование Броски по кольцу в движении;	1 час		
23	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
24	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
25	Взаимодействие игроков нападения и защиты; Совершенствование	1 час		
26	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
2 четв	**Спортивные игры**	**12 часов**		
27	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час		
28	Вводный новая тема Влияние образа жизни на состояние здоровья. Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1 час		
29	Нападающий удар; .Совершенствование	1 час		
30	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
31	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
32.	Блокирование; Совершенствование	1 час		
33	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
34.	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
35.	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
36	Страховка у сетки Совершенствование	1 час		
37	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
38	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
39	Страховка у сетки; двусторонняя игра тема Совершенствование	1 час		
	Гимнастика	**16 часов**		
40	Вводный новая Физическая культура в семье. Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)	1 час		
41	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Совершенствование	1 час		
42	Висы и упоры. Развитие силовых способностей Совершенствование	1 час		
43	Висы и упоры. Развитие силовых способностей. Совершенствование	1 час		
44	Вводный новая тема Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1 час		

45	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей. Совершенствование	1 час		
46	Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час		
47	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час		
48	Вводный новая тема Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов	1 час		
	Лыжная подготовка	**25 часов**		
49	Вводный новая тема Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Инструктаж по технике безопасности	1 час		
50	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час		
51	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час		
3 четв				
52	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Совершенствование	1 час		
53	Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час		
54	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час		
55	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю).Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час		
56	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час		
57	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час		
58	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час		
59	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час		
60	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час		
61	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие	1 час		

	выносливости, координации.Совершенствование			
62	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.Совершенствование	1 час		
63	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.Совершенствование	1 час		
64	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час		
65	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час		
66	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час		
67	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час		
68	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час		
69	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час		
70	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час		
71	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час		
72	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю).Совершенствование	1 час		
73	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости. Совершенствование	1 час		
	Гимнастика	**16 часов**		
74	Строевые упражнения. Акробатика-(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Совершенствование	1 час		
75	Акробатика- сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час		
76	Строевые упражнения. Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) Совершенствование	1 час		
77	Вводный новая тема Опорные прыжки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.)	1 час		
78	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час		
79	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных	1 час		

	способностей. Совершенствование			
80	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись .Совершенствование	1 час		
4 четв	**Гимнастика**	**8 часов**		
81	Вводный новая тема Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики	1 час		
82	-комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками Совершенствование	1 час		
83	Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Соверствование	1 час		
84	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики - комбинация из ранее изученных элементов Упражнения с гантелями, гирями Совершенствование	1 час		
85	Вводный новая тема Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика.	1 час		
86	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости. Совершенствование	1 час		
87	Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей. Совершенствование	1 час		
88	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Совершенствование	1 час		
	Лёгкая атлетика	**7 часов**		
89	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Метание гранаты	1 час		
90	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Совершенствование	1 час		
91	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Совершенствование	1 час		
92	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час		
93	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час		
94	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час		
95	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час		
	Кроссовая подготовка	**7 часов**		
96	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км.	1 час		
97	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Совершенствование	1 час		
98	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час		

	Совершенствование			
99	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час		
100	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час		
101	Преодоление полосы препятствий Совершенствование	1 час		
102	Резервный урок	1 час		