

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕЛИЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

626032, Тюменская область, Нижнетавдинский район, село Исса, улица Береговая, 1
тел: 8 (34533) 46-1-24, 46-2-56 факс 46-2-56 E-mail: ysosh08@mail.ru

Рассмотрено
на заседании ШМО учителей
естественно-математического цикла
Руководитель ШМО Васильева
Протокол № 1 от 30.08.2024г.

Согласовано
Директор филиала
Новицкая С.И. С.И.
Дата 30.08.2024г.

Утверждаю: Директор МАОУ
«Велижанская СОШ»
Ваганова Н.В.
приказ № 30.08.2024г.



Рабочая программа

**по физической культуре в 10-11 классе
филиала МАОУ «Велижанская СОШ» -
«СОШ с. Тюнево»
на 2024-2025 учебный год**

Учитель физической культуры:
Весёлкин А.А.,
Первая квалификационная категория

Тюнево 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа по физической культуре для 10,11 классов составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 №1578
2. Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО»
3. Основная образовательная программа основного среднего образования филиала МАОУ «Велижанская СОШ»-«СОШ с. Тюнёво»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих госаккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность 14.09.2020 №59808
5. Учебным планом филиала МАОУ «Велижанская СОШ» на 2024-2025уч.год.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала.

Программа рассчитана на 34учебных недель в год (102 часа).

Распределение учебного времени на виды программного материала (сетка часов).

№	Вид программного материала	Кол-во часов	
		Класс	
		10	11
1	Основы знаний о физической культуре	4	
1.1	Спортивные игры	22	22
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	8	8
1.3	Легкая атлетика	20	20
1.4	Лыжная подготовка	16	16
2	Вариативная часть	32	32
2.1	итого	102	102

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность: метать различные снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, толкание ядра) с места и с разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов перекладине (юноши), выполнять опорный прыжок ноги врозь через «козла» в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из 12 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 (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия спортивных игр. Знать правила и жестикуляцию.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Практическая часть

10-11 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Индивидуальная техника защиты: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку.

Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Тактика игры: комбинации из освоенных элементов в учебной игре.

Гимнастика с элементами акробатики.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. **Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. **Девушки:** упражнения в висах и упорах, лазанье по канату в три приёма;

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через «козла» в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). **Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания гранаты: юноши: 700 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости: юноши: группой, эстафеты, круговая тренировка. **Девушки: кросс-1000 метров**

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: классические и свободные.

Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 4 км (юноши).

Преодоление подъемов и препятствий.

Техника лыжных ходов: Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Уровень двигательной подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,5 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,2 и ниже	5,0-4,6	4,3 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,9 и выше
Координационные	Челночный бег 3х10, с	16	8,6 и ниже	8,1-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,2 и ниже	7,9-7,5	7,2 и выше	10,3 и ниже	9,6-8,7	8,4 и выше

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190 и ниже	195-210 205-220	230 и выше 240 и выше	140 и ниже 143 и ниже	158-180 157-178	198 и выше 192 и выше
Выносливость	Бег 1000 метров	16 17						
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	16 17	-1 и ниже 5 и ниже	7-12 9-12	15 и выше 15 и выше	7 и ниже 6 и ниже	12-14 12-14	20 и выше 20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	16 17	2 и ниже 3 и ниже	6-11 7-12	15 и выше 15 и выше			

Календарно-тематическое планирование

Номер урока	дата		Тема урока	Вид деятельности	Содержание материала	Требования к уровню подготовленности	
	план	факт					
			Легкая атлетика - Волейбол				
1			Основы знаний. Инструктаж по ТБ. ИОТ-	вводный	Теоретический опрос в области лёгкой атлетики и основ ТБ. Оказание первой медицинской помощи.	Знать дисциплины л/атлетики. Уметь оказывать ПМП	
2			Общая физическая подготовка	комплексный	Разминка. ОРУ на месте и в движении. Упражнения на гибкость. Силовая гимнастика.		
3			Спортивные игры	вариативный	Выбор спортивной игры. Проведение разминки. Деление на команды. Приветствие.	Умение самостоятельно проводить разминку. Соблюдение правил игры.	
4			Метания гранаты. Толкание ядра	Комплексный	ОРУ. Разминочный бег. Повторение техники метания гранаты. Имитация броска. Броски на результат. Разучивание техники толкание ядра.	Уметь выполнять метание гранаты с разбега. Соблюдать ТБ.	

5			Спринтерский бег	Комплексный	Разминка. ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег 30, 60, 100 метров.	Выход со старта. Финиширование.	
6			Спортивные игры	Вариативный	Разминка. ОРУ. Специальные упражнения. Деление на команды. Приветствие. Судейство.	Умение самостоятельно провести разминку. Соблюдать правила игры.	
7-8			Прыжки в длину с разбега.	совершенство вание	Разминка. ОРУ на месте. Подбор разбега на место отталкивания. Повторение техники приземления. Силовая гимнастика. Прыжки на результат.	Уметь подбирать разбег и толчковую ногу.	
9			Кроссовая подготовка	Развивающий	ОРУ. Разминка. Бег по дистанции с интервалом отдыха. Техника восстановления после бега.	Уметь контролировать утомляемость. Сохранять темп бега и дыхания.	Контроль ЧСС
10			Кросс-1000 м.	развивающий	Разминка. Бег по пересечённой местности на время. Техника восстановления после бега.	Уметь контролировать утомляемость. Сохранять темп бега и дыхания.	Текущий
11			Спортивные игры	вариативный	Разминка. ОРУ. Специальные упражнения. Деление на команды. Приветствие. Судейство. Умение самостоятельно провести разминку. Соблюдать правила игры.	Умение самостоятельно провести разминку. Соблюдать правила игры и дисциплину.	

12			Общая физическая подготовка.	Комплексный	Разминка. Прыжки в длину с места. Силовая гимнастика. Пресс.	Умение самостоятельно провести разминку.	
13			Общая физическая подготовка.	Комплексный	Разминка. ОРУ. Гибкость. Пресс. Выполнение упражнений на результат.	Выполнение по нормативам ГТО	
14			Спортивные игры	Вариативный	Разминка. ОРУ. Специальные упражнения. Деление на команды. Приветствие. Судейство. Умение самостоятельно провести разминку. Соблюдать правила игры.	Умение самостоятельно провести разминку. Соблюдать правила игры.	
15			Спортивные игры	Вариативный	Разминка. ОРУ. Специальные упражнения. Деление на команды. Приветствие. Судейство. Умение самостоятельно провести разминку. Соблюдать правила игры.	Умение самостоятельно провести разминку. Соблюдать правила игры.	
16			Волейбол (6 часов)	комплексный	Техника приёма мяча с верху, снизу. Совершенствование приёма в парах, в тройках.	Владеть техникой приёма	
17			Подачи		Совершенствование техники верхней и нижней подачи.	Владеть техникой	

18			Приёмы		Совершенствование техники приёма после подачи в зону 3. Приём с низу с попаданием в баскетбольное кольцо.	Владеть техникой приёма после подачи	
19			Нападающий удар	Совершенство вание	Упражнения со скакалками. Повторение техники скачка. Прыжок. Выполнение удара у стены. Игра 3х3	Владеть техникой скачок-прыжок-удар	
20			Учебная игра		Разминка в парах с мячами. Повторение всех элементов. Учебная игра 3х3.	Командные действия.	
21			Тактика	комплексный	Разминка в парах с мячами. Тактические действия на площадке каждого игрока. Нападающий удар-блокирование-страховка.	Знать функции игрока в своей зоне	

Баскетбол-2четверть

22			Основы знаний	теоретический	Основные знания о баскетболе. Терминология. Правила игры. Размеры площадки. Судейство. Жестикуляция. Травматизм. Т.Б.	Значение игры для физического развития.	
23			Общая физическая подготовка	Развивающий	Разминка. ОРУ. Упражнения с набивными мячами, со скакалками, силовая гимнастика, упражнения на гибкость .	Умение самостоятельно выполнять разминку	

24			Стритбол	Повторение	Правила игры. Деление на команды. Тактические действия игроков.	Наличие спортивной формы и обуви. Уметь владеть мячом в игре	
25			Владение мячом	Соверш-е	Разминка. ОРУ. Упражнения с мячами на месте и в движении. Жанглирование одним и двумя мячами, ведение двух мячей на месте в движении шагом, передачи в парах тройках, броски и ловля мяча от стены в прыжке. Прыжки со скакалкой. Учебная игра.	Умение контролировать мяч.	
26			Броски в кольцо	Соверш-е	ОРУ. Разминка с баскетбольными мячами. Ведение мяча с броском в кольцо; после передачи; с сопротивлением защитника; с набрасыванием и добиванием в прыжке	Уметь выполнять броски в кольцо из различных положений	
27			Стритбол	Соверше-е	Разминка с баскетбольными мячами, броски после ведения, штрафные броски, прыжки со скакалкой, челночное ведение, учебная игра.	Тактические действия в игре.	
28			Разновидности передач	повторение	Передачи в парах, тройках на месте и в движении; передача из-за спины; с отскоком от пола; передача и ловля у стены; передача и ловля с броском в кольцо; учебная игра.	Сохранять точность передач	

29			Нападение и защита	Соверш-е	Разминка с баскетбольными мячами, броски после ведения, штрафные броски, прыжки со скакалкой, челночное ведение. Ведение и отбор мяча в парах; 2х2,3х3,	Уметь перемещаться в стойке защитника; правильно выбивать мяч.	
30			Общая физическая подготовка	развивающий	Разминка. Бег с ОРУ на месте.Круговая тренировка-пресс, приседания, отжимания, подтягивания, скакалка.	Контролировать утомляемость; считать количество повторений в подходе; фаза отдыха 1 мин. И переход.	
31			Тактика и стратегия игры	повторение	Разминка. Передачи в движении, в парах и тройках, с от головы со средней дистанции с сопротивлением, нападение быстрым прорывом; игра в отрыв после подбора под кольцом.	Уметь выполнять подбор под кольцом в прыжке и передавать мяч в отрыв.	
32			Тактика и стратегия игры	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	

33			Силовая подготовка	вариативный	Круговая тренировка. Развитие силы рук, ног, мышц живота.	Уметь фиксировать колич-во подходов и повторений.	
34			Стритбол	комплексный	Разминка с мячами. Броски в кольцо из различных точек площадки. Повторение атаки кольца после ведения.		
35-36			Броски в кольцо	Соверш-е	Разминка с мячами. ОРУ. Прыжки со скакалкой. Броски у стены одной рукой в прыжке о головы. Броски в кольцо из 5 точек.	Уметь выполнять кистевой бросок в кольцо в прыжке. Увеличить % попадания.	
37			Силовая подготовка	Развивающий	ОРУ на месте. Бег. Круговая тренировка. Развитие силы рук, ног, мышц живота.	Уметь фиксировать коли-во подходов и повторений.	
38-39			Учебная игра	комплексный	Разминка. Повторение правил игры. Тактических приёмов. Учебная игра на 2 кольца.	Соблюдать спортивную дисциплину	
40			Силовая подготовка	вариативный	ОРУ на месте. Бег. Круговая тренировка. Развитие силы рук, ног, мышц живота.	Уметь фиксировать коли-во подходов и повторений.	
41			Штрафные броски	контрольный	ОРУ. Разминка с мячами. Прыжки со скакалкой. Выполнение штрафных бросков на результат.	10х7=5 10х5=4 10х3=3	

42			Ведение мяча с броском в кольцо	контрольный	ОРУ. Разминка с мячами. Прыжки со скакалкой. Повторение техники ведения мяча с броском в кольцо. Ведение мяча змейкой атака кольца-2 шага, толчок, бросок.	Перевод мяча с руки на руку, 2 шага, отталкивание, бросок в кольцо с отскоком от щита.	
43			Челночное ведение с броском.	контрольный	ОРУ. Разминка с мячами. Прыжки со скакалкой. Повторение техники ведения мяча с броском в кольцо. Ведение мяча змейкой атака кольца-2 шага, толчок, бросок.	Выполнять упражнение на время и качество.	
44			Силовая подготовка	контрольный	Разминка. ОРУ. Силовые упражнения. Бросок набивного мяча из положения сидя на полу.	Масса мяча-5кг. (ю); 3кг. -(д). 4.50-5; 4.00-4; >4.00-3;(ю); 4.00и>-5; 3.50-4.00-4; >3/50-3(д).	
45			Подведение итогов за полугодие	теория	Устный опрос по темам-легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол).	Знать основные понятия и термины в данных разделах, размеры площадок, ТБ.	

Лыжная подготовка-3четверть(16ч.)

46			Основы знаний	теория	Анкетирование по теме. Инструктаж по ТБ. Подбор лыжного инвентаря и экипировки.	Знать правила подбора инвентаря и экипировки.	
47			Общая физическая подготовка	комплексный	Развитие физических качеств. Сила. Лазание по канату, отжимание от пола , на брусьях, «пресс», бег по залу с чередованием ОРУ.	Уметь распределять силы Контролировать утомляемость.	
48			Владение лыжами	Соверш-е	Разминка. Имитация попеременного хода. Повороты на лыжах, разворот кругом, переступание вправо, влево.	Уметь сохранять равновесие.	

49			Спортивные игры	вариативный	Разминка. Упражнения в парах волейбольными мячами, упражнения с набивными мячами. Волейбол-учебная игра.	Сохранять спортивную дисциплину	
50			Прокладывание лыжни	комплексный	Разминка ОРУ с палками. Имитация попеременного хода. Движение по лыжне.		
51			Прокладывание лыжни	комплексный	Разминка ОРУ с палками. Имитация попеременного хода. Движение по лыжне.	Соблюдать дистанцию.	
52			Спортивные игры	вариативный	Разминка. Упражнения в парах волейбольными мячами, упражнения с набивными мячами. Волейбол-учебная игра.		
53-54			Попеременный двухшажный ход.	Повторение	Разминка ОРУ с палками. Имитация попеременного хода. Движение по лыжне без палок; с палками.	Уметь выполнять фазу скольжения.	
55			Спортивные игры	вариативный	Разминка. Упражнения в парах волейбольными мячами, упражнения с набивными мячами. Волейбол-учебная игра.		
56			Одновременные ходы	повторение	Разминка ОРУ с палками. Имитация одновременного хода. Движение по лыжне. Выполнение техники бесшажного и одношажного ходов. Торможение «плугом», «упором».	Уметь выполнять фазу отталкивания	
57-58			Техника конькового хода	обучение	Разминка. ОРУ с палками. Имитация конькового хода на месте. Движение коньковым ходом без палок; с палками.	Уметь выполнять фазу отталкивания ногой	

59			Спортивные игры	вариативный	Разминка. Упражнения в парах волейбольными мячами, упражнения с набивными мячами. Волейбол-учебная игра.		
60-61			Подъёмы и пуски	Соверш-е	Разминка. ОРУ с палками. Имитация попеременного хода. Движение по лыжне. Выполнение подъёмов «ёлочкой», «ступенями»; спуски в различных стойках торможение «плугом».	Сохранять дистанцию. Уметь сохранять равновесие на спусках.	
62			Спортивные игры	вариативный	Разминка. Упражнения в парах волейбольными мячами, упражнения с набивными мячами. Волейбол-учебная игра.		
63			Лыжная гонка	Соревноват-й	Повторение правил гонки. Разминка ОРУ с палками на месте. Имитация ходов. Гонка на 1км. Классическими ходами.	Уметь применять лыжные ходы относительно местности	
64			Подъёмы и пуски	Соверш-е	Разминка. ОРУ с палками. Имитация попеременного хода. Движение по лыжне. Выполнение подъёмов «ёлочкой», «ступенями»; спуски в различных стойках торможение «плугом».	Сохранять дистанцию. Уметь сохранять равновесие на спусках.	
65			Лыжная гонка	Соревноват-й	Повторение правил гонки. Разминка ОРУ с палками на месте. Имитация ходов. Гонка на 2км. Классическими ходами.	Уметь применять лыжные ходы относительно местности	
66			Спортивные игры	вариативный	Разминка. Упражнения в парах волейбольными мячами, упражнения с набивными мячами. Волейбол-учебная игра.		

67			Силовая подготовка	комплексный	Развитие физического качества-сила Круговая тренировка. Отжимания, пресс, подтягивания, скакалка, приседания.	Фиксировать количество повторений в подходах	
Гимнастика-8ч.							
68			Основы знаний. Инструктаж по ТБ- ИОТ-20	теория	Основные термины и понятия в гимнастике. Страховка и самостраховка. Виды гимнастики. Гимнастические снаряды их исправность.	Знать правила страховки.	
69			Акробатика	повторение	Повторить основные элементы комплекса акробатических упражнений: кувырки, стойки на голове, на руках, на лопатках; «ласточка»; мостик; сед углом; колесо.	Уметь выполнять комплекс в целом.	
70			Силовая подготовка	вариативный	Круговая тренировка. Развитие силы рук, ног, мышц живота и спины.	Фиксировать количество повторений в подходах	
71			Опорный прыжок. Лазание по канату.	комплексный	Разминка. Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь на высоте снаряда-110см., совершенствование техники лазания по канату в 3 приёма; в 2 приёма.	Уметь соблюдать правила страховки.	
72			Перекладина	повторение	Выполнение элементов на высокой перекладине- подъём разгибом; выход силой; махи; оборот; соскоки.	Уметь соблюдать правила страховки.	
73			Силовая подготовка	вариативный	Круговая тренировка. Развитие силы рук, ног, мышц живота и спины.	Фиксировать количество повторений в подходах	

74-75			Акробатика. Лазание по канату.	контрольный	Выполнение комплекса акробатических упражнений в целом. Лазание по канату в три приёма.	Уметь выполнять комплексы в целом.	
76			Силовая подготовка	вариативный	Круговая тренировка. Развитие силы рук, ног, мышц живота и спины.	Фиксировать количество повторений в подходах	
77-78			Опорный прыжок. Перекладина	контрольный	Выполнение прыжка через «козла» - 110см. выполнение комплекса на высокой перекладине.	Уметь выполнять комплексы в целом.	
79			Подведение итогов		Акцентировать внимание на основных ошибках. Устный опрос по гимнастике.		

Легкая атлетика-IV четверть

80			Основы знаний. Инструктаж по ТБ-ИОТ-009	теория	Основные термины и понятия в легкой атлетике. Основы безопасности в прыжках в высоту. Устный опрос.	Знать правила ТБ на занятиях	
81			Общая физическая подготовка		Развитие силы рук, ног, мышц живота. Прыжки со скакалкой. Упражнения на растяжку. Заминочный бег.		
82			Спортивные игры	вариативный	Волейбол – учебная игра		
83			Прыжки в высоту	комплексный	Различные виды прыжков через планку- «перекидной», «перекат», с места двумя ногами, с шагу, с2х шагов	Уметь преодолевать планку различными способами	

84			Силовая подготовка		Круговая тренировка. Развитие силы рук, ног, мышц живота и спины.		
85			Прыжки в высоту	комплексный	Совершенствование прыжков способом «перешагиванием».	Уметь самостоятельно подобрать разбег.	
86			Силовая подготовка		Круговая тренировка. Развитие силы рук, ног, мышц живота и спины.		
87			Прыжки в высоту	соревнование	Самостоятельное проведение разминки. Подбор разбега и толчковой ноги. Правила проведения соревнований. Прыжки на результат.	Соблюдать ТБ	
88			Спортивные игры	вариативный	Волейбол -учебная игра		
89			Метание гранаты	Совершен-е	Разминка. Повторение бросковых шагов. Метания на результат. Разучивание техники толкание ядра.	Соблюдать ТБ	
90			Спринт	Совершен-е	Бег на короткие дистанции. Выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Силовая гимнастика. Бег 60м. на результат	Уметь выполнять выход со старта	
91			Спортивные игры	вариативный	Футбол(ю), волейбол(д).		
92			Прыжки в длину с разбега	Совершен-е	Разминка. Подготовка сектора к прыжкам. Подбор разбега и толчковой ноги. Повторение фазы приземления. Выполнение прыжков на результат.	Соблюдать ТБ	

93			Кроссовая подготовка	развивающий	Бег по стадиону. Фаза отдыха 1 минута с добавлением длины дистанции. Техника восстановления после нагрузки.	Контроль утомляемости. ЧСС.	
94			Спортивные игры	вариативный	Футбол(ю), волейбол(д)		
95			Кросс	контрольный	Проведение разминки. Бег по пересечённой местности 1000 метров	Не переходить на шаг.	
96			Прыжок в длину с места	контрольный	Прыжки в длину смета на результат		
97			Спортивные игры	вариативный	Футбол(ю), волейбол(д)		
98			Комплекс ГТО	контрольный	Гибкость; «пресс».	Самостоятельно провести разминку	
99			Комплекс ГТО	контрольный	Силовая гимнастика. Юноши-подтягивание на высокой перекладине; девушки-отжимание от пола	Самостоятельно провести разминку	
100			Спортивные игры	вариативный	Футбол(ю), волейбол(д)		
101			Спортивные игры	вариативный	Футбол(ю), волейбол(д)		
102			Подведение итогов за год		Задание на лето.		

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

