

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Буретская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Протокол №1  
от «26» августа 2024 г.

Согласовано  
с заместителем директора  
по УВР Д.А. Синьковой  
«30» августа 2024 г.

Утверждена приказом  
директора школы  
С.В. Серовой  
№96 от «30»августа 2024 г

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
11 класс**

Рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения обучающимися планируемых результатов ООП СОО МБОУ «Буретская СОШ»

# 1. Планируемые результаты освоения образовательной программы

## Личностные результаты

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

## Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные результаты**

#### **Обучающийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

## **2. Содержание учебного предмета**

**Основы знаний о физической культуре**, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

**Баскетбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Волейбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног

подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). 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. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. 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. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

**Легкая атлетика.** Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Лыжная подготовка.** Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**Элементы единоборств.** Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнения в парах, овладение приемами самообороны, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

## Тематическое планирование уроков физической культуры 11 класс

Раздел программы. Тема урока:	Программный материал	Кол-во часов	№ урока
1. Легкая атлетика: Вводный урок. Правила учебных кабинетов.	Ознакомление учащихся о  прохождение программного материала. Вводный инструктаж по технике безопасности. Теоретические знания. Упражнения для общей физической подготовки.	1	1
Тестирование двигательных способностей: скоростных.	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Бег 100 м.	1	2
Тестирование двигательных способностей: скоростно-силовых, гибкости.	Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя.	1	3
Тестирование двигательных способностей: силовых, выносливости.	Подтягивание на перекладине из виса, бег на 2 км.	1	4
Совершенствование техники спринтерского бега	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	1	5
Совершенствование техники спринтерского бега	Бег на результат на 100 м.	1	6
Совершенствование техники спринтерского бега	Эстафетный бег.	1	7
Совершенствование техники длительного Бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20- 25 мин юноши, 15- 20 мин девушки.	1	8
Совершенствование техники длительного Бега	Бег на 3000 м юноши 2000 м девушки.	1	9
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13- 15 шагов разбега.	1	10
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13- 15 шагов разбега.	1	11
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	12
Развитие выносливости	Кросс до 25 мин с препятствиями. Круговая тренировка.	1	13

Развитие координационных Способностей	Челночный бег 3-10 м., 10-5 м.	1	14
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9- 11 шагов разбега.	1	15
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9- 11 шагов разбега.	1	16
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с разбега на результат.	1	17
Развитие скоростных способностей	Бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	1	18
2.Баскетбол: Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические знания. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1	19
Совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления защитника.	1	20
Совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника.	1	21
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1	22
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.	1	23
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления защитника.	1	24
<b>Международный день отказа от курения.</b>			
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1	25
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание).	1	26
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват, накрывание).	1	27
Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	28
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.	1	29
Совершенствование тактики игры	Командные тактические действия в нападении и защите.	1	30
Овладение игрой	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	31 32
Овладение игрой	Игра по правилам баскетбола.	1	33

Овладение организаторскими умениями	Организация игры, судейство и комплектование команды.	1	34
3. Гимнастика с элементами акробатики: Совершенствование строевых упражнений	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические знания. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	2	35 36
Совершенствование О. Р. У. без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1	37
Совершенствование О. Р. У. с предметами	Упражнения с набивными мячами, гирями, штангой и т.д. юноши, комбинация упражнений с обручами, скакалками, набивными мячами девушки.	1	38
Освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный материал. Подъем в упор силой, вис согнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа врозь, соскок махом назад юноши. Пройденный материал. Подъем в упор, вис углом. Равновесие, упор присев на одной ноге, махом соскок девушки.	2	39 40
Освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 125 см юноши. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) девушки.	2	41 42
Освоение акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью юноши. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках девушки.	2	43 44
Совершенствование акробатических упражнений	Комбинации из ранее освоенных элементов.	1	45
Развитие координационных способностей	Комбинации О. Р. У. без предметов и с предметами. Упражнения в ходьбе, беге прыжках. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Упражнение на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращением. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Ритмическая гимнастика.	2	46 47

Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице без помощи ног. Подтягивание (юноши). Упражнения в висах и упорах, О. Р.У. без предметов и с предметами, в парах. Поднимание туловища из положения лежа на полу (кол-во раз 1 мин.)	2	48 49
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	1	50
Развитие гибкости	О. Р. У. с повышенной амплитудой. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	51
Овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей судьи и инструктора.	1	52
4.Лыжная подготовка: Вводный урок	Инструктаж по технике безопасности. Особенности физической подготовки лыжника. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	53
Освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	54 55
	Коньковый ход.	2	56 57
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	58 59
Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий	Преодоление подъемов и препятствий.	2	60 61
Развитие выносливости	Прохождение дистанции до 3 км.	2	62 63
	Прохождение дистанции до 4 км девушки, 5 км юноши.	1	64
Развитие выносливости	Прохождение дистанции до 5 км девушки, 6 км юноши.	1	65
Развитие выносливости	Прохождение дистанции 5 км девушки и 8 км юноши.	1	66
5.Волейбол: Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические знания. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1	67
Совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема (двумя, одной, после подачи, нападающего удара), передач мяча (первая передача в зоны 3 и 2, вторая в 4 и 2 и	2	68
			69

	др.)		
Совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча.	2	70 71
Совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку (из зоны 4, 2, 3 и др.)	2	72 73
Совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и групповое), страховка.	2	74 75
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите.	2	76 77
Совершенствование тактики игры	Командные тактические действия в нападении и защите.	1	78
Овладение игрой	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	79 80
Овладение игрой	Игра по правилам.	1	81
Овладение организаторскими умениями	Организация игры, судейство и комплектование команды.	1	82
6.Элементы единоборств:  Освоение техники владения приемами	Инструктаж по технике безопасности. Гигиена борца. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Самостоятельная разминка.	1	83
	Приемы самостраховки.	1	84
	Приемы борьбы лежа и стоя.	2	85 86
	Учебная схватка.	2	87 88
Развитие координационных Способностей. <b>Всемирный день здоровья.</b>	Подвижные игры: «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	2	89 90
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах.	2	91 92
Овладение организаторскими умениями	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.	1	93
7.Легкая атлетика: Развитие скоростно-силовых способностей.	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки и многоскоки, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	1	94
Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150 г с 4- 5 шагов на дальность, в цель. Метание гранаты 700 г. юноши, 500 г. девушки из различных и.п. на дальность, в цель. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений.	2	95 96
Развитие координационных	Бег с преодолением препятствий на местности, барьерный бег.	1	97

способностей.			
Совершенствование организаторских умений, знания о физической культуре.	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Дозирование нагрузки. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Правила соревнований.	2	98 99
Тестирование двигательных способностей: скоростных. <b>День славянской культуры.</b>	Бег 100 м.	1	100
Тестирование двигательных способностей: скоростно-силовых, гибкости.	Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя.	1	101
Тестирование двигательных способностей: силовых, выносливости.	Подтягивание на перекладине из виса, бег на 2 км.	1	102