




АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ № 11»

Рассмотрено на заседании МО учителей физической культуры и ОБЖ Протокол № 1 от 22.08.2022 Руководитель МО  А.Г.Астанин	СОГЛАСОВАНО: Зам.директора по УВР  С.Н.Макрушина	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Гимназия №11»  А.В.Мартинюк Приказ № 315-ОМ от 30.08.2022
--	---	---

**Рабочая программа  
среднего общего образования**

по физической культуре

в 11 Б классе  
на 2022 – 2023 учебный год

разработана на основе авторской программы

Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: учеб, пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 3-е изд. — М.: Просвещение, 2019.

Составитель: Данько Наталья Александровна, учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

Рубцовск, 2022

## Учебно-тематическое планирование

по физической культуре

Классы: 11 Б (девушки)

Учитель: Данько Наталья Александровна

Количество часов: 11 «Б»на год 102, в неделю 3 часа;

I полугод.48 часов,

II полугод.54 часа.

Из них: контрольных работ

I полугод.

II полугод.

практических работ \_\_\_\_\_

I полугод. \_\_\_\_\_

II полугод. \_\_\_\_\_

лабораторных работ \_\_\_\_\_

I полугод. \_\_\_\_\_

II полугод. \_\_\_\_\_

экскурсии \_\_\_\_\_

I полугод. \_\_\_\_\_

II полугод. \_\_\_\_\_

развитие речи \_\_\_\_ часов

I полугод.

II полугод.

внеклассное чтение \_\_\_\_ часов

I полугод.

II полугод.

**Учебник:** Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. - 9-е изд.-М.: Просвещение, 2021. – 271 с.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Нормативные документы и методические материалы**

#### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

### **Нормативные документы и методические материалы**

1. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ общего, основного общего, среднего общего образования».
2. Изменения, которые вносятся в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 № 345.
3. Основная образовательная программа ООО МБОУ «Гимназия №11», утвержденная приказом директора №25 от 26.02.2018 г.
4. Учебный план МБОУ «Гимназия №11» на 2022-2023 учебный год.
5. Положение о рабочей программе МБОУ «Гимназия №11», утвержденное приказом директора № 54/3 от 05.05.2016 г.

### **Концепция (общая характеристика предмета)**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 17.05.2012 №413

### **Количество часов, отводимых на изучение данного курса, число часов в неделю**

На изучение данного предмета базисным учебным планом отведено 102 часов (3 часа в неделю). По авторской программе – 102 часов. Согласно годовому календарному графику в 11 «Б» - 102 часа

### **Индивидуальные особенности учащихся:**

Рабочая программа составлена с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

В 11«Б» классе обучаются 16 человек, из которых юношей – 8, девушек – 8. С учетом деления класса на 2 группы по половому признаку, данная программа составлена для девушек, из них основной группы здоровья – 4, подготовительной группы здоровья – 4.

**Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой /для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

- **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

- Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в предоставлении всем ученикам одинакового доступа к информации о физической культуре, максимальном раскрытии способностей юношей и девушек, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития учеников с разным уровнем двигательных и

психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация педагогического процесса* заключается в учёте индивидуальных способностей каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя должны предоставлять разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества*, базирующейся на идее совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они сближаются благодаря взаимопониманию и проникновению в духовный мир друг друга, совместному желанию проанализировать ход и результаты этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация педагогического процесса* состоят в усилении целенаправленности обучения и мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из различных предметных областей: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел **«Знания о физической культуре»** содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий выбранными видами спорта.

**В раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации,

планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленное™, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел «**Физическое совершенствование**» включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

В разделе «**Тематическое планирование**» отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровня знаний, способы осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированное^ 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;
- навыки 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 реализация ценности 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, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

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

### **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.

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

### **Предметные результаты**

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и

физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**характеризовать**:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**соблюдать правила**:

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять**:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приёмы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять**:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять**:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;



- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 - 215	- 14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13.50 -	- 10.00

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

- **в метаниях на дальность и на меткость**, метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта броско-вых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 X 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

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

- **в единоборствах**, проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

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

**Физическая подготовленность** должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Должны быть освоены:**

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**, использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**, участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**. согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

## Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№п /п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	возраст	уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса; на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

### Должны быть освоены:

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности'**, использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**, участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями.** согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

#### Знания о физической культуре

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, 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 движения «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.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования,

регулирования физических нагрузок и контроля за ними 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 по современным системам физического воспитания.

Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы 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, лёгкая 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, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**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 (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных 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, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

### **Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической

работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

#### **Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

*Спортивные игры:* игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

*Гимнастика (юноши):* лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

*Лёгкая атлетика (юноши):* метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

*Лыжная подготовка (юноши):* преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

*Плавание (юноши):* плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

*Единоборства (юноши):* приёмы самообороны; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

#### **Физическое совершенствование**

*Спортивные игры:* совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

*Гимнастика с элементами акробатики:* освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

*Лёгкая атлетика:* совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

*Лыжная подготовка:* совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

*Элементы единоборств:* совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

*Плавание:* совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и И классов — итоговые работы.

## Учебно – методический комплект по физической культуре.

### Программа:

Лях В.И. Физическая культура. Примерные программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. -3-е изд.- М.: Просвещение, 2019.

### Основная литература для учителя:

1. «Физическая культура. 10-11 класс. Методическое пособие. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич»,
2. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 класс: для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2012.

### Основная литература для учащихся:

Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. - 9-е изд.-М.: Просвещение, 2021. – 271 с.

### Дополнительная литература для учителя:

1. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Лёгкая атлетика: Учебно-методическое пособие для общеобразоват. школ. –М., 2006. -224с.
2. Ю.Д. Железняк. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие.-М: изд-во «Физкультура и спорт», 1970. – 162 с.
3. Б. Коузи, Ф. Пауэр. Баскетбол: концепции и анализ. –М.: изд-во «Физкультура и спорт», 1975. – 270 с.
4. Лазаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений.-М.: ВЛАДОС, 2002. – 240 с.
5. Бутин И.М. Развитие физических способностей детей.- Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.- 240 с.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура и игры с мячами: Метод. пособие.-М.: изд-во НЦ ЭНА, 2002.- 160 с.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры.- М.: изд-во «Академия», 2002.- 160 с.
8. Сопряженное психофизическое развитие школьников средствами физической культуры./авт.-сост. Е.В. Лопуга.- Барнаул: РПФ «Концепт», 2009.- 54 с.
9. Журнал «Физическая культура в школе».

### Основная литература для учащихся:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ под ред. В.И. Лях. - 7-е изд.-М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

### Дополнительная литература для учащихся:

1. Большая советская энциклопедия./ Гл.ред. А.М. Прохоров. –М.: Издательство «Советская энциклопедия», 1970. – 632 с.
2. Я познаю мир. Детская энциклопедия: Спорт/Сост. А.П. Савин, В.В. Стацко.- М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1997.- 480 с.
3. Источники сети «Интернет».

## Критерии оценок

**Контроль за теоретической подготовленностью** (проверкой знаний) учащихся можно осуществлять двумя способами: *устно и письменно*. Этими способами мы проверяем знания по определенным разделам учебного предмета. Если это делать устно, то локальность (избирательность) ответов, например, по основам физкультурной и спортивной деятельности, мы можем уточнить с помощью дополнительных вопросов экзаменатора. Письменный способ такой возможности не дает (Н.Н. чесноков, 2002).

За усвоение *теоретической подготовленности*, также как и за *владение двигательными действиями (за технику выполнения)*, учитель может выставить оценки по пятибалльной системе. Выставляются оценки:

- *"отлично"*, если ученик понимает суть излагаемого материала, логично и полно его излагает с использованием конкретных примеров;

- *"хорошо"*, если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сущности теоретического материала;
- *"удовлетворительно"*, если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, учащийся делает это непоследовательно и нелогично, он не может использовать знания на практике;
- *"неудовлетворительно"* учащийся получает за непонимание сущности изучаемого материала, за плохое владение теоретическими сведениями в целом.

Теоретическая подготовка связана с формированием знаний, с информационным обеспечением. Её результат - базовые (минимально-необходимые) знания в сфере физической культуры. Для учебного предмета "Физическая культура" *приоритетной задачей является задача формирования способов двигательной деятельности (умений, навыков)*. Тем не менее, овладение физкультурными знаниями способствует обеспечению всесторонности культурного развития человека, осознанию смысла и значения содержания, процесса, результатов физического воспитания, формированию мотиваций физкультурной деятельностью.

Учебник по физической культуре для 10-11 классов предназначен для решения этих задач. Содержание учебника включает не только описание техники двигательных действий, но и теоретические сведения.

На уроке проверка теоретических знаний проходит одним из перечня возможных способов: в форме устного опроса (после самостоятельного знакомства с параграфом учебника в рамках домашнего задания) или письменно (в учебнике «Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ под ред. В.И. Лях. - 7-е изд.-М.: Просвещение, 2012» имеются примерные темы рефератов по физической культуре). Локальность (избирательность) ответов учитель может уточнить с помощью дополнительных вопросов по теме.

**Контроль за технической подготовленностью**-это не что иное, как определение качественно-количественных характеристик владения двигательными умениями и навыками, которым учитель обязан научить учащихся в соответствии с требованиями программы.

Для этого используются два метода контроля: *инструментальный* (примеряется для измерения биомеханических характеристик, например время в беге на 30 м. Для этого предложен набор контрольных упражнений (тестов) с нормами оценки) и *визуальный* (в ходе непосредственного наблюдения за качеством и уровнем освоения техники). Учитель физической культуры осуществляет на основании визуального наблюдения по показателям эффективности и освоения техники, опираясь на анализ качественных признаков выполненного двигательного действия (в баллах):

- *"отлично"* ученик получает за то, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко;
- *"хорошо"* - когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движений;
- *"удовлетворительно"*-ученик получает тогда, когда он совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений, или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения;
- *"неудовлетворительно"* - когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

**Итоговая оценка успеваемости** по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учеником за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности.

Учащихся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, оценивается на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Критерии оценок взяты из «Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 класс: для учителей общеобразоват. учреждений/В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2012»

**Распределение учебного времени**  
на различные виды программного материала (сетка часов)  
при трехразовых занятиях в неделю.

**10 класс**

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов
1	<b>БАЗОВАЯ ЧАСТЬ</b>	90
1.1	Основы знаний по физической культуре	7
1.2	Спортивные игры	20
1.2.1	Баскетбол	10
1.2.2	Волейбол	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика	20
1.5	Лыжная подготовка	17
1.6	Элементы единоборств	8
2	<b>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	15
2.1	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями	6
2.1.1	Лёгкая атлетика	6
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемые самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта.	9
2.2.1	Волейбол	9
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

При выборе материала вариативной части предпочтение отдано спортивным играм, так как они имеют большое прикладное значение: способствуют выбору учащихся основного вида спорта для самостоятельных занятий в свободное время. И лёгкой атлетике, так как кроме развития координационных и кондиционных способностей, проходит развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 11 Б классе (девушки)

№ урока	Раздел I. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (3 часа).	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима.	1	01.09	
2	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.	1	07.09	
3	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1	07.09	
<b>Раздел II. Базовые виды спорта школьной программы (40 часов).</b>				
<b>Лёгкая атлетика (12 часов).</b>				
4.	Высокий и низкий старт до 40 м. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	08.09	
5.	Стартовый разгон.	1	14.09	
6.	Эстафетный бег.	1	14.09	
7.	Бег на результат на 100 м. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания.	1	15.09	
8.	Совершенствование техники длительного бега.	1	21.09	
9.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1	21.09	
10.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.	1	22.09	
11.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1	28.09	
12.	Метание гранаты весов 500-700 г на дальность.	1	28.09	
13.	Метание гранаты весов 500-700 г на дальность. Доврачебная помощь при травмах.	1	29.09	
14.	Метание гранаты весов 500-700 г на дальность.	1	05.10	
15.	Совершенствование техники длительного бега.	1	05.10	
<b>Баскетбол (10 часов).</b>				
16.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях спортивными играми.	1	06.10	
17.	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	12.10	
18.	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	12.10	
19.	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	13.10	



20.	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом.	1	19.10	
21.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	19.10	
22.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	20.10	
23.	Игра по правилам баскетбола.	1	26.10	
24.	Игра по правилам баскетбола.	1	26.10	
25.	Игра по правилам баскетбола.	1	27.10	
<b>Гимнастика (18 часов).</b>				
26.	Совершенствование строевых упражнений. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1	09.11	
27.	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	1	09.11	
28.	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	1	10.11	
29.	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	16.11	
30.	Освоение и совершенствование висов и упоров. Оказание первой помощи при травмах.	1	16.11	
31.	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	17.11	
32.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1	23.11	
33.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1	23.11	
34.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1	24.11	
35.	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1	30.11	
36.	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1	30.11	
37.	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1	01.12	
38.	Развитие координационных способностей.	1	07.12	
39.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Влияние гимнастических упражнений на телосложение и воспитание волевых качеств.	1	07.12	
40.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	08.12	
41.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	14.12	
42.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	14.12	
43.	Развитие гибкости.	1	15.12	
<b>Раздел I. Общеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (4 часа).</b>				
44.	Способы регулирования массы тела человека.	1	21.12	
45.	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1	21.12	
46.	Адаптивная физическая культура.	1	22.12	
47.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1	28.12	
<b>Раздел II. Базовые виды спорта школьной программы(55 часов).</b>				

<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) – 17 часов.</b>				
48.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.	1	28.12	
49.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	11.01	
50.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	11.01	
51.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	12.01	
52.	Преодоление подъёмов и препятствий. Правила проведения самостоятельных занятий.	1	18.01	
53.	Преодоление подъёмов и препятствий.	1	18.01	
54.	Преодоление подъёмов и препятствий.	1	19.01	
55.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	25.01	
56.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).	1	25.01	
57.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).	1	26.01	
58.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).	1	01.02	
59.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Правила соревнований.	1	01.02	
60.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).	1	02.02	
61.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).	1	08.02	
62.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).	1	08.02	
63.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Особенности элементы тактики в лыжных гонках.	1	09.02	
64.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).	1	15.02	
<b>Элементы единоборств (8 часов)</b>				
65.	Приемы самообороны. Техника безопасности.	1	15.02	
66.	Развитие координационных способностей. Гигиена борца.	1	16.02	
67.	Приемы борьбы лёжа и стоя.	1	22.02	
68.	Приемы борьбы лёжа и стоя.	1	22.02	
69.	Приемы борьбы лёжа и стоя.	1	01.03	
70.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком.	1	01.03	
71.	Учебная схватка.	1	02.03	
72.	Учебная схватка.	1	09.03	
<b>Волейбол (20 часов).</b>				
73.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях спортивными играми.	1	15.03	

74.	Совершенствование техники приема и передачи мяча	1	15.03	
75.	Совершенствование техники приема и передачи мяча	1	16.03	
76.	Совершенствование подачи мяча.	1	22.03	
77.	Совершенствование подачи мяча.	1	22.03	
78.	Совершенствование техники нападающего удара через сетку.	1	23.03	
79.	Совершенствование техники нападающего удара через сетку.	1	05.04	
80.	Блокирование нападающих ударов (одиночные и вдвоём), страховка.	1	05.04	
81.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	06.04	
82.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	12.04	
83.	Игра по правилам волейбола.	1	12.04	
84.	Игра по правилам волейбола.	1	13.04	
85.	Игра по правилам волейбола.	1	19.04	
86.	Игра по правилам волейбола.	1	19.04	
87.	Игра по правилам волейбола.	1	20.04	
88.	Игра по правилам волейбола.	1	26.04	
89.	Игра по правилам волейбола.	1	26.04	
90.	Игра по правилам волейбола.	1	27.04	
91.	Игра по правилам волейбола.	1	03.05	
92.	Игра по правилам волейбола.	1	03.05	
<b>Лёгкая атлетика (13 часов).</b>				
93.	Высокий и низкий старт до 40 м. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	04.05	
94.	Эстафетный бег. Стартовый разгон.	1	10.05	
95.	Бег на результат на 100 м.	1	10.05	
96.	Совершенствование техники длительного бега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	1	11.05	
97.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1	17.05	
98.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1	17.05	
99.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1	18.05	
100.	Метание гранаты весов 500-700 г на дальность. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.	1	24.05	
101.	Метание гранаты весов 500-700 г на дальность.	1	24.05	
102.	Метание гранаты весов 500-700 г на дальность.	1	25.05	