

МО «Курумканский район»
МБОУ «Курумканская средняя общеобразовательная школа №1»

«Рассмотрено»

Руководитель МО:

/_____/

Протокол № ____ от

«__» _____ 20__ г.

«Согласовано»

Заместитель директора по

УВР МБОУ «КСОШ №1»

Балдакова Т.Б./_____/

«31» 08 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «КСОШ №1»

В.В. Балмасев/_____/

Приказ № 757 от

«31» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Физическая культура

Класс: 11 класс

ФИО учителей: Галсанов В.Д. учитель высшей категории.

Хобраков В.С. учитель высшей категории, Цыденов Д-Ц.Ц учитель высшей категории

Сроки реализации рабочей программы: 2023-2024г.г.

Курумкан
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 классов составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(с изменениями)

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (с изменениями). Приказ Минпросвещения России от 11.12.2020 N 712"О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся"(Зарегистрировано в Минюсте России 25.12.2020 N 61828)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам -образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22марта2021 года № 115

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 "О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся" (Зарегистрирован 25.12.2020 № 61828);

- Примерные основные образовательные программы начального и основного общего образования, разработанными в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального и основного общего образования второго поколения, одобренными Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию(протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);

- Санитарные правила СП2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020№ 254(с изменениями и дополнениями от 23.12.2020) "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность"

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 о перечне организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования;

- Закон Республики Бурятия «Об образовании в Республике Бурятия» № 240-V от 13 декабря 2013 г;

-Примерные программы по учебным предметам «Физическая культура» 10-11 класс. М. :Просвещение, 2018. (Стандарты второго поколения).

-Программа курса «Физическая культура»(базовый уровень). 10-11 классы /авт.-сост. В.И. Лях (Просвещение) 10 – 11 классы , 2018. – 255 с. – (ФГОС. Школа России).

-Закона Республики Бурятия «Об образовании в Республике Бурятия» № 240-V от 13 декабря 2013 г;

-Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Курумканская СОШ №1», утвержденная 31.08.2015 г.;

-Уставом МБОУ «Курумканская СОШ №1», утвержденный 23.12.2015 г. г.

-Положением о рабочей программе муниципального бюджетного образовательного учреждения «Курумканская средняя общеобразовательная школа №1»

-Учебным планом муниципального бюджетного образовательного учреждения «Курумканская средняя общеобразовательная школа №1», утвержденным 31.08.2021 г.

Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной

деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты.

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

Выпускник на базовом уровне научится:

–определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

–знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

–знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

–характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

–характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

–составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

–выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

–выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

–практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

–практически использовать приемы защиты и самообороны;

–составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Выпускник 11 класса научится:

- ✓ определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- ✓ знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- ✓ знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- ✓ характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- ✓ характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- ✓ составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- ✓ выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- ✓ выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- ✓ практически использовать приемы защиты и самообороны;
- ✓ составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- ✓ определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- ✓ проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ✓ владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- ✓ Знать историю и правила мас-рестлинга.

Выпускник 11 класса получит возможность научиться:

- ✓ самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- ✓ выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- ✓ проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- ✓ выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- ✓ выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- ✓ осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- ✓ составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*.

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

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элемента*.

Выпускник 11 класса научится

- ✓ определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- ✓ знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- ✓ знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- ✓ характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- ✓ характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- ✓ составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- ✓ выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- ✓ выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- ✓ практически использовать приемы защиты и самообороны;
- ✓ составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- ✓ определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- ✓ проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ✓ владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник 11 класса получит возможность научиться:

- ✓ *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- ✓ *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- ✓ *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- ✓ *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- ✓ *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- ✓ *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 11 класс

Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег

Раздел 3. Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Учебный план 11 класса

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них		Форма контроля	
				теор	практ.		
I	1	Лёгкая атлетика	15	5	10	Зачеты, нормативы ГТО	
	2	Спортивные игры	футбол	6	2	4	Зачеты
			баскетбол	10	3	7	зачеты
	3	Подвижные игры. НРК	7	2	5	Зачеты	
	4	Гимнастика элементами акробатики с	Гимнастика	13	5	8	Зачеты, нормативы ГТО
			Акробатика	9	3	6	Зачеты
	5	Лыжная подготовка	8	2	6	Зачеты, нормативы ГТО	
		Итого	68	22	46		

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	42
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	16
1.3	Спортивные игры (подвижные игры)	10
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	8
1.5	Лыжная подготовка	8
2	Вариативная часть	26
2.1	Легкая атлетика	6
2.2	Спортивные игры (подвижные игры)	10
2.3	Гимнастика с элементами акробатики	6
2.4	Лыжная подготовка	4

Региональный компонент государственного образовательного стандарта по предмету "Физическая культура"

В последнее время в обществе, обострился интерес к развитию человека в конкретной социокультурной и национальной среде. Процесс социализации личности, гуманизация общественной жизни и образования определяют выбор качественно новых условий для ее развития с учетом личностных особенностей, мотивов, интересов и ценностных установок. Одним из факторов демократизации и регионализации современного российского образования является всесторонний учет этнорегиональных особенностей в системе воспитания и обучения подрастающего поколения и их адаптация к современной жизни.

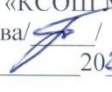
В сфере образования на региональном уровне формируются новые тенденции, отражающие, с одной стороны, закономерности мирового педагогического процесса, с другой - национально-региональные особенности, обусловленные историческими, демографическими, экономическими, этнокультурными факторами, менталитетом народа. Эффективность сравнительных педагогических исследований значительно повышается, если явления, процессы и тенденции в сфере образования исследуются на трех уровнях: мировое сообщество - Россия - регион.

Национально-региональный компонент осуществляется через теоретические уроки, проектную деятельность (рефераты, создание постеров, презентации), спортивные игры.

№	Тема урока	Национально-региональный компонент
1	Олимпийские игры	Олимпийцы Бурятии
2	Легкая атлетика	Знаменитые атлеты Бурятии
3	Волейбол	История развития волейбола в Республике Бурятия
4	Подвижные игры	Национальные игры, посвященные празднованию «Сагаалган».
5	Основы знаний о физической культуре	Ветераны спорта Курумканского района
6	Основы знаний о физической культуре	«Спортсмены Бурятии» викторина
7	Лыжная подготовка	Лыжный спорт в Бурятии
8	Народные игры	Основы игры в кости «Шагай наадан»
9	Туризм	Восхождение на гору Бархаан-Уула
10	Здоровый образ жизни	Велопробег Курумкан-Барагхан-Курумкан. Посещение святых источников

«Согласовано»

Заместитель директора по
УВР МБОУ «КСОШ №1»

Т.Б.Балдакова /  /

«31» 08 2023 г.

Календарно – тематическое планирование

Предмет: Физическая культура

Класс: 11

ФИО учителей: Галсанов В.Д., Хобраков В.С. Цыденов Д-Ц.Ц.

Количество часов: всего 102 часа, в неделю 3 часа,

Планирование составлено на основе рабочей программы по физической культуре 11 класса

2023 год.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре -102 часа 11 класс

№ Урока	Тема	Количество часов	Даты проведения		Домашнее задание
			план	факт	
	Легкая атлетика 11 часов, спортивная игра (баскетбол) 9 часов				
1	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции. 70–90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1			Выполнить комплекс упражнений №2
2	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	1			Выполнить комплекс упражнений №2
3	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	1			Выполнить комплекс упражнений №1
4	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	1			Выполнить комплекс упражнений №2
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1			Выполнить комплекс упражнений №1
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1			Выполнить комплекс упражнений №1
7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ при прыжках в длину	1			Выполнить комплекс упражнений №1
8	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	1			Выполнить комплекс упражнений №1
9	Метание гранаты на дальность. Бег на 400 метров.	1			Выполнить комплекс упражнений №1
10	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	1			Выполнить комплекс

					упражнений №1
11	Бег на 2000 м (девушки) минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Правила соревнований по кроссу	1			Выполнить комплекс упражнений №1
12	Бег на 3000 м (юноши) минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Правила соревнований по кроссу	1			Выполнить комплекс упражнений №1
13	Бег 10 минут. ОРУ. Спортивные игры футбол. Развитие выносливости	1			Выполнить комплекс упражнений №1
14	Бег 11 минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1			Выполнить комплекс упражнений №1
15	Бег 12 минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1			Выполнить комплекс упражнений №1
16	Бег 13 минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1			Выполнить комплекс упражнений №1
17	Бег 14 минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1			Выполнить комплекс упражнений №1
18	Бег 15 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	1			Выполнить комплекс упражнений №1
19	Бег 16 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	1			Выполнить комплекс упражнений №1
20	Бег 17 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	1			Выполнить комплекс упражнений №1
21	Бег 18 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	1			
22	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением соперника. Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №3
23	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №3
24	Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Выполнить ОРУ №3

25	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв .Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №3
26	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №3
27	Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №3
Гимнастика с элементами акробатики 15 час					
28	Инструктаж по ТБ Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два,четыре, восемь в движении.	1			Выполнить ОРУ №4
29	ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. . Нормы ГТО.	1			Выполнить ОРУ № 4
30	Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	1			Выполнить ОРУ №4
31	Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	1			
32	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость	1			Выполнить ОРУ №4
33	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках.Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	1			Выполнить ОРУ №3
34	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках.Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	1			Выполнить ОРУ №4
35	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках.Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	1			Выполнить ОРУ №4
36	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.	1			Выполнить ОРУ №4
37	Выполнение комбинации. Прыжок	1			Выполнить ОРУ

	через коня.				№4
38	Выполнение комбинации. Прыжок через коня.	1			Выполнить ОРУ №4
39	Выполнение комбинации. Прыжок через коня.	1			Выполнить ОРУ №4
40	Выполнение комбинации. Прыжок через коня.	1			Выполнить ОРУ №4
41	Выполнение комбинации. Прыжок через коня.	1			Выполнить ОРУ №4
42	Выполнение комбинации. Прыжок через коня.	1			Выполнить ОРУ №4
43	Стойка и передвижение игроков. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Выполнить ОРУ №5
44	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №5
45	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №5
46	Верхняя прямая подача, прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №5
47	Верхняя прямая подача, прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №5
48	Верхняя прямая подача, прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №5

II полугодие

Спортивная игра (волейбол) 12 часов, лыжная подготовка 15 часов

49	Стойка и передвижение игроков. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1			Выполнить ОРУ №5
50	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №5
51	Верхняя прямая подача и прием мяча. Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №5
52	Прямой нападающий удар из 2 и 4-й зоны. Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №5
53	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №5
54	Совершенствование приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №5
55	Совершенствование. Верхняя прямая подача и прием мяча. Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №5
56	Прямой нападающий удар из 2 и 4-й зоны. Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №5

57	Прямой нападающий удар из 2 и 4-й зоны. Учебная игра.				
58	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1			Выполнить ОРУ №5
59	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1			Выполнить ОРУ №5
60	Учебная игра. Развитие координационных способностей				
61	Инструктаж по ТБ. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1			Выполнить ОРУ №6
62	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1			Выполнить ОРУ №6
63	Попеременный ход. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 2 -3км.	1			Выполнить ОРУ №6
64	Попеременный ход. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 3 -4км.	1			Выполнить ОРУ №6
65	Попеременный ход. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 3 -4км.	1			Выполнить ОРУ №6
66	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1			Выполнить ОРУ №6
67	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1			Выполнить ОРУ №6
68	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1			Выполнить ОРУ №6
69	Элементы тактики лыжных гонок.	1			Выполнить ОРУ №6
70	Элементы тактики лыжных гонок.	1			Выполнить ОРУ №6
71	Элементы тактики лыжных гонок.	1			Выполнить ОРУ №6
72	Прохождение дистанции до3 км. (Девушки)до 5 км. (Юноши).	1			Выполнить ОРУ №6
73	Прохождение дистанции до 3 км. (Девушки)до 5 км. (Юноши).	1			Выполнить ОРУ №6
74	Контроль прохождения дистанции. Правила соревнований.	1			Выполнить ОРУ №6
75	Контроль прохождения дистанции. Правила соревнований.	1			Выполнить ОРУ №6
76	Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №3

77	Совершенствование броска в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №3
78	Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №3
79	Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №3
80	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №3
81	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №3
82	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №3
83	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1			
84	Правила судейства. Опрос по теории. Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №3
85	Баскетбол на Олимпийских играх. Учебная игра.	1			Выполнить ОРУ №3
86	Кроссовая подготовка. Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	1			Выполнить ОРУ №2
87	Бег 20 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1			Выполнить ОРУ №2
88	Бег 20 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1			Выполнить ОРУ №2
89	Бег на результат 3000(юноши) метров. Опрос по теории.	1			Выполнить ОРУ №2
90	Бег на результат 2000(девушки) метров. Опрос по теории.	1			Выполнить ОРУ №2
91	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон.				Выполнить ОРУ №1
92	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м.				Выполнить ОРУ №1
93	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые				Выполнить ОРУ №1

	упражнения.				
94	Бег 100 м. Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.				Выполнить ОРУ №1
95	Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.				Выполнить ОРУ №1
96	Специальные беговые упражнения. Бег 400 м.				Выполнить ОРУ №1
97	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств				Выполнить ОРУ №1
98	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств Бег 800 м.				Выполнить ОРУ №1
99	Метание гранаты из различных положений. Метание с 5–6 шагов разбега.				Выполнить ОРУ №1
100	Метание гранаты на результат. Бег 1000 м.				Выполнить ОРУ №1
101	Ору. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.				Выполнить ОРУ №1
102	Челночный бег 10x10 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов				Выполнить ОРУ №1