

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Екатериновская средняя общеобразовательная школа»  
Ливенского района Орловской области

Рассмотрена и принята  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1 от 31.08.2023г



Утверждаю  
Директор школы:  
/Н.А.Донских/  
Приказ № 118-д от 01.09.2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ДЛЯ 11 КЛАССА  
НА 2023 - 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Разработчик программы  
учитель физической культуры  
Рыжкова Ю.В.**

2023-2024 г.

## **Планируемые результаты освоения программы по физической культуре**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

Рабочая программа направлена на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Планируемые результаты направлены:**

- на содействие гармоничного развития личности, укреплению здоровью учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- на содействие гармоничного развитию, выбору устойчивости к не благоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных кондиционных способностей;
- на формирование знаний, личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

#### **Личностные результаты**

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты**

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты**

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Формирование универсальных учебных действий:**

#### Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

#### Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

#### Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.

- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

### **Познавательные универсальные действия:**

#### **Общеучебные:**

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы по физической культуре**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

#### **должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации

### **Содержание программы по физической культуре**

#### **Раздел 1: Основы знаний о физической культуре**

##### **1. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.**

**Понятия:** физической благополучие, здоровье. Виды благополучия.

Составляющие основы здоровья. Основные средства физического воспитания.

Физические упражнения для здоровья.

##### **2. Основы организации двигательного режима.**

Естественная биологическая потребность человека. Объем суточной двигательной активности. Двигательный режим школьников. Нормы суточной двигательной активности школьников разных возрастов. Примерные схемы режима дня школьника.

##### **3. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.**

Ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, слайд-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, тренажеры и тренажерные устройства. Основа ритмической гимнастики. Влияние спортивно-оздоровительных систем на

организм занимающихся. Тренажеры и тренажерные устройства, применяющиеся в оздоровительной физической культуре.

4. **Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.**

Знать понятие «олимпийское движение». История Олимпийских игр в Древней Греции. Международный Олимпийский Комитет в древности и в настоящее время. Олимпийское движение России.

5. **Физическая культура личности.**

Понятие «физическая культура», «личность», «физическая культура личности». Характеристика физической культуры личности. Нравственные и эстетические качества при занятиях физическими упражнениями.

**Раздел 2: Спортивные игры:** техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу и волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.

**Баскетбол.** Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок одной и двумя руками в прыжке, броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Вырывание и выбивание. Командное нападение, взаимодействие с заслоном. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

**Волейбол:** правила техники безопасности. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Блокирование, индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.

**Футбол:** совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удары. Удар по мячу серединой лба. Удар боковой частью лба. Удар по мячу серединой лба в прыжке. Остановка катящегося и летящего мяча. Остановка мяча грудью. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча подкатом. Обманные движения (финты). Тактические действия в защите, в нападении.

**Раздел 3: Гимнастика с элементами акробатики.**

Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь, прыжок углом. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: кувырки, стойка на руках. Развитие физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и силовых. Упражнения для мышц брюшного пресса, для развития силы основных мышечных групп, для развития координационных способностей, для развития подвижности в различных суставах.

**Раздел 4: Легкая атлетика:** правила техники безопасности перед началом занятий, во время занятий и после окончания занятий. Техника эстафетного бега: передача палочки правой и левой рукой на месте, то же в ходьбе, то же в медленном беге. Бег по этапам. Передача в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» и «прогнувшись». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Совершенствование

техники метания в цель и на дальность: метания в горизонтальные и вертикальные цели. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных и развития выносливости.

**Раздел 5: Лыжная подготовка:** правила техники безопасности перед началом, во время и после окончания занятий. Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой.

Преодоление подъемов и препятствий: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, перелазание верхом, сидя и боком, пролезанием, подползанием. Подъемы средней протяженности, длинные подъемы.

### **Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать и понимать:**

- особенности развития избранного вида спорта;
- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
  - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
  - биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
  - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
  - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
  - психофункциональные особенности собственного организма;
  - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
  - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их;
- в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; (проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения);
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;



- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

**Знать:**

**Волейбол:** Расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих. Права и обязанности игроков; как предупредить травмы. Какими наказаниями подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол. Что такое тактика игры, ее содержание.

**Баскетбол:** правила игры в баскетбол, правила поведения игроков во время игры. Когда выполняются штрафные броски. Что значит «тактика игры», роль судьи, как организовать судейство, что такое зонная и персональная защита.

**Футбол:** Правила игры в мини-футбол, какими наказаниями подвергаются игроки при нарушении правил. Что значит «тактика игры», как организовать судейство, роль судьи, что такое зонная, комбинированная и персональная защита. Что такое позиционное нападение

**Уметь:**

**Волейбол:** Выполнять нижнюю, боковую и верхнюю подачи. Принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений. Выполнять прямой нападающий удар, блокировать нападающие удары.

**Баскетбол:** Выполнять передачу от груди, вести мяч правой и левой рукой, попеременно (правой-левой). Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния. Ведение мяча с обводкой.

**Футбол:** Выполнять передачу и остановку мяча внутренней, внешней и передней частью стопы. Выполнять удары по воротам внутренней, внешней и передней частью стопы. Выполнять удары головой по мячу. Выполнять остановку мяча бедром, грудью. Играть корпусом и двигаться без мяча. Выполнять простые финты и дриблинги.

**Знать:**

**Лыжная подготовка:** Правила лыжной подготовки. Технику выполнения передвижения без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы. Технику безопасности на уроках, технические приёмы

**Уметь:**

**Лыжная подготовка:** Передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику попеременного и одновременного ходов, одновременный двухшажный ход. Передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику подъема скользящим шагом, спуски, подъемы. Спуски в основной стойке. Подъем скользящим шагом. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов

### III.Календарно -тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Дата		Примеч ание
			План	факт	
1.	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры(л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи).	Повторить инструктаж			
2.	Техника низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин. Эстафеты с этапом 30м.	Стр. 122			
3.	Бег 60 метров (2-3 повторения), низкий старт	Стр. 123			
4.	Учёт; бег 30м с высокого старта. Метание мяча на дальность с разбега.	Выполнить упражнение			
5	Бег 60 метров (3-4 повторения), низкий старт	Выполнить упражнение			
6	Учёт: техники метания мяча с разбега на дальность.	Стр. 124			
7.	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	Выполнить упражнение			
8.	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	Выполнить упражнение			
9.	Бег на 1000м. без учета времени	Выполнить упражнение			
10.	Учет: Бег 1000м. Игра «Лапта»	Выполнить упражнение			
11.	Входная контрольная работа	Повторить			
12.	Учет: Бег 1500 м. Игра «Лапта»	Стр. 125			
13.	Прыжки в длину с места, сгибание и	Выполнить			

	разгибание рук в упоре лежа.	упражнение			
14.	Учет: прыжки в длину с места, поднимание туловища, подтягивание.	Выполнить упражнение			
15.	Эстафетный бег 4*100 на стадионе. Игра «Лапта».	Выполнить упражнение			
16.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения.	Стр. 110			
17.	Кувырки вперёд и назад слитно.	Выполнить упражнение			
18.	Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование)	Выполнить упражнение			
19.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	Выполнить упражнение			
20.	Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	Стр.111			
21.	Учёт техники кувырков вперёд и назад слитно.	Выполнить упражнение			
22.	Разучить акробатическое соединение из 5 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.	Выполнить упражнение			
23.	Разучить акробатическое соединение из 5 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.	Выполнить упражнение			
24.	Разучить акробатическое соединение из 5 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.	Выполнить упражнение			
25.	Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета.	Стр.112			
26.	Упражнения на пресс. Подтягивание.	Выполнить упражнение			
27.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике.	Выполнить упражнение			

28	Учить опорному прыжку через козла (коня).	Выполнить упражнение			
29	Учёт техники опорного прыжка через козла (коня). Игра - эстафета.	Выполнить упражнение			
30	Баскетбол. Инструктаж. Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	Стр.77			
31	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление	Стр. 78			
32	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	Выполнить упражнение			
33	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	Выполнить упражнение			
34	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование).	Выполнить упражнение			
35	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола.	Стр. 79			
36	Штрафной бросок. Учебная игра	Стр. 80			
37	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	Выполнить упражнение			
38	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	Стр. 131			
39	Техника попеременного двухшажного хода.	Стр. 132			
40	Учить технике одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.	Выполнить упражнение			
41	Учить технике одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.	Выполнить упражнение			

42	Повторение техники одновременного двухшажного хода.	Выполнить упражнение			
43	Коньковый ход	Стр.134			
44	Попеременный четырехшажный ход	Стр.135			
45	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	Выполнить упражнение			
46	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов	Выполнить упражнение			
47	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Выполнить упражнение			
48	Прохождение дистанции 2 км с использованием изученных ходов.	Стр. 136			
49	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	Выполнить упражнение			
50	Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе	Выполнить упражнение			
51	Круговые эстафеты с этапами до 100 м без палок и с палками.	Выполнить упражнение			
52	Круговые эстафеты с этапами до 200 м без палок и с палками.	Выполнить упражнение			
53	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Совершенствование короткой и высоко-далекой подач открытой стороной ракетки.	Стр. 140			
54	Тактика одиночной игры. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку.	Выполнить упражнение			
55	Тактика одиночной игры. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку.	Выполнить упражнение			

56	Тактика одиночной игры. Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки.	Выполнить упражнение			
57	Тактика одиночной игры. Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки.	Выполнить упражнение			
58	Тактика одиночной игры. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.	Выполнить упражнение			
59	Тактика одиночной игры. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.	Выполнить упражнение			
60	Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке, личная игровая зона спортсмена, перемещения игроков на площадке.	Выполнить упражнение			
61	Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке, личная игровая зона спортсмена, перемещения игроков на площадке.	Выполнить упражнение			
62	Волейбол. Инструктаж. Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	Стр.92			
63	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	Стр.94			
64	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	Выполнить упражнение			
65	Нижняя прямая подача.	Выполнить упражнение			
66	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	Выполнить упражнение			
67	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	Выполнить упражнение			
68	Разыгрывание мяча в три касания.	Стр.95			
69	Техника передвижений в волейболе.	Выполнить упражнение			

70	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	Выполнить упражнение			
71	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку.	Выполнить упражнение			
72	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели.	Стр. 96			
73	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки.	Стр. 98			
74	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Выполнить упражнение			
75	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	Выполнить упражнение			
76	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом.	Стр.100			
77	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам	Стр.101			
78	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам	Выполнить упражнение			
79	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам	Выполнить упражнение			
80	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам	Выполнить упражнение			
81	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Тестирование: прыжки в длину с места, подтягивания .	Стр.122			
82	Челночный бег 3х10 (тестирование). Учет: подъем туловища из положения лежа за 30с.	Стр.124			
83	Учет: бег 30м. Эстафеты	Выполнить упражнение			
84	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами.	Выполнить упражнение			
85	Учет: бег 60м. Эстафеты	Выполнить			

		упражнение			
86	Совершенствовать технику метания мяча на дальность с разбега.	Стр.127			
87	Совершенствовать технику метания мяча на дальность с разбега.	Выполнить упражнение			
88	Учет: Метание гранаты в даль.	Выполнить упражнение			
89	Учет: Бег 1000 м.	Выполнить упражнение			
90	Учет: Бег 1500 м.	Выполнить упражнение			
91	Челночный бег: 6*10 м.	Стр.126			
92	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Выполнить упражнение			
93	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Выполнить упражнение			
94	Метание м/мяча в даль.	Выполнить упражнение			
95	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров.	Выполнить упражнение			
96	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м).	Стр.128			
97	Совершенствование бега на 800 метров.	Выполнить упражнение			
98	Промежуточная аттестация	Повторение			
99	Игра «Лапта».	Выполнить упражнение			
100	Игра «Лапта».	Выполнить упражнение			
101	Игра «Лапта».	Выполнить упражнение			
102	Игра «Лапта».	Выполнить упражнение			



