

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Губернаторский лицей № 100»**

МБОУ «Губернаторский лицей № 100»

РАССМОТРЕНО
руководитель МО

Шагаева Л.Ф.
Протокол №1 от 25.08.2023

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР

Середенкова С.А.

УТВЕРЖДЕНО
директор

Обласов В.В.
Приказ № 193 от 28.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 11 классов

г. Ульяновск, 2023 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования.

Личностные:

у учащихся будут сформированы:

- ответственное отношение к учению; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- понимать смысл поставленной задачи, выстраивать аргументацию, приводить примеры;
- основы экологической культуры; понимание ценности здорового образа жизни;
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение контролировать процесс и результат учебной деятельности;

у учащихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

регулятивные

учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

познавательные

- 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.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

коммуникативные

- 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.
- 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.
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Предметные:

Регулятивные

учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

учащиеся получают возможность научиться:

познавательные

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.

КОММУНИКАТИВНЫЕ

- 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.
- 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.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

У обучающихся 11-х классов 5-дневная учебная неделя, отводится 2 часа в неделю на основную учебную нагрузку, третий час реализован за счёт посещения обучающимися спортивных секций: волейбол, баскетбол.

В период карантина (усиления санитарно-эпидемиологических мероприятий) обучение детей может осуществляться в дистанционном режиме.

Для организации дистанционного обучения по физической культуре используются следующие платформы: «Российская электронная школа», «Zoom».

Допускается сокращение времени проведения уроков с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий до 30 минут. Уроки в дистанционном формате ведутся с учётом обязательной смены деятельности не более 30 минут за компьютером (10-11 классов) (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»).

1. Введение.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц. Адаптивная физическая культура.

1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закалывания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Основы организации двигательного режима. Способы регулирования физических нагрузок и контроля во время занятий физическими упражнениями. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением: расслаблять и напрягать мышцы. Тестирование физических способностей. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

1.4. Спортивные игры.

Волейбол, баскетбол, футбол и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Судейство, жесты судьи. Правила игры. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Самостраховка. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкая атлетика

Совершенствование техники бега, прыжка в длину, в высоту, овладение техникой эстафетного бега.

1.7 Лыжная подготовка

Переход с одновременных ходов на попеременные ходы, преодоление подъемов и препятствий.

1.8 Элементы единоборства

Основные правила проведения соревнований, овладение двигательными действиями, приемы самостраховки.

2. ГТО.

Теоретические основы и правила сдачи нормативов. Сдача норм ГТО.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ по физической культуре в 11 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.1	Легкая атлетика	12
1.2	Баскетбол	4
1.3	Гимнастика	4
1.4	Волейбол	14
1.5	Лыжная подготовка	4
1.6	Элементы единоборства	4
1.7	Баскетбол	10
1.8	Футбол	6
1.9	Легкая атлетика	10
	Итого	68

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	4,5	5,0
	Бег 100 м с высокого старта с опорой на руку, с	13.6	15.8
Силовые	Прыжок в длину с места, см	210	180
	Прыжок в длину с разбега, см	440	360
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	25
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	-	25
К гибкости	Наклон вперед из положения стоя, см	13	16
К выносливости	Бег 1000м	3.30	3.55

	Бег 2000м	7.50	9.50
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	8,0	8.5

V. СТУПЕНЬ ГТО
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Аттестация учащихся планируется по триместрам по текущим оценкам, а также по результатам нормативов по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся *11 класса* направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. «Рабочие программы. Физическая культура 10-11 классы». Авторы: доктор педагогических наук А.П. Матвеев. Издательство Москва «Просвещение» 2017.
2. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». Авторы: доктор педагогических наук А.П. Матвеев. Издательство Москва «Просвещение» 2017.

Информационно-методическое обеспечение

- Федеральный государственный образовательный стандарт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://standart.edu/catalog.aspx?Catalog=227>
- Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации// официальный сайт. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-	Дата	Примечание	Электронные
---	------------	------	------	------------	-------------

п/п		во часов	По плану	По факту		образовательные ресурсы и платформы
Введение						
1.	Инструктаж по ТБ. Знания о физической культуре. Оказание ПМП.					
<u>Легкая атлетика</u>						
2.	Специально беговые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м.					
3.	Специально беговые упражнения. Бег 60м. Развитие скоростных и координационных способностей. Низкий старт.					
4.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.					
5.	Метание малого мяча весом 150 г.					
6.	Специально беговые упражнения. Бег 200м. Развитие скоростных и координационных способностей					
7.	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 500м. Эстафеты.					
8.	Низкий старт. Бег 300м. Преодоление «полосы препятствий».					
9.	Развитие выносливости. Бег 2000 м.					
10.	Бег 1000 м. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий «бревно».					
<u>Волейбол</u>						
11.	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры в волейбол. Правила игры. Техника передачи сверху двумя руками.					
12.	Техника передачи сверху двумя руками над собой, в парах, через сетку.					

13.	Техника передачи сверху двумя руками в парах, в тройках, со стеной. Техника нижней прямой подачи.					
14.	Техника нижней передачи двумя руками. Техника нижней прямой подачи.					
15.	Техника приема передачи в зонах №1,6,5. Техника нижней боковой подачи.					
16.	Техника верхней прямой подачи. Прием и передачи мяча двумя руками после подачи мяча через сетку.					
17.	Техника верхней прямой подачи через сетку, с приемом. Передачи сверху и снизу двумя руками. Учебная игра.					
18.	Техника нападающего удара. Передачи сверху и снизу двумя руками. Развитие координационных способностей. Передача сверху двумя руками над собой.					
19.	Нападающий удар с собственного набрасывания. Передачи сверху и снизу двумя руками. Игра «25 передач».					
20.	Передача снизу двумя руками над собой. Верхняя и нижняя подачи через сетку. Нападающий удар из зоны №2,4. Учебная игра.					
21.	Нижняя прямая подача через сетку. Нападающий удар из зоны №2,4 после передачи из зоны №3.					
22.	Верхняя прямая подача через сетку. Нападающий удар из зоны №2,4 после передачи из зоны №3. Учебная игра.					
<u>Гимнастика с элементами акробатики</u>						
23.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения на месте, в движении. Комплекс упражнений на осанку. Страховка во время занятий физическими упражнениями.					

	Характеристика видов гимнастики. Кувырки вперед, назад. Два кувырка вперед из и.п.-стойка «пловца».					
24.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу Комплекс №2. Упражнения без предметов. ОРУ в парах. Развитие координационных способностей. Разучивание акробатической комбинации. Кувырок назад. Мальчики – упражнения с набивным мячом и гантелями. Девочки – упражнения с обручем, палками, скакалками, большим мячом. Развитие координационных способностей.					
25.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Развитие координационных способностей Совершенствование акробатической комбинации. Отжимание (д), подтягивание (ю).					
26.	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Выполнение акробатической комбинации.					
27.	ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с					

	пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Упражнение для мышц брюшного пресса – поднятие туловища из положения лежа, руки за головой.					
28.	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелазание через коня, бревно. Развитие координационных способностей. Техника опорного прыжка через «козла» ноги врозь, согнув ноги.					
29.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Техника опорного прыжка через «козла» ноги врозь.					
30.	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Прыжки через скакалку 2 минуты.					
<u>Лыжная подготовка</u>						
31.	Оказание первой помощи при травмах (обморожение). Инструктаж по ТБ. Подбор лыжного инвентаря. Повороты на месте и в движении (с лыжами, на лыжах).					
32.	Техника попеременно-двушажного хода. Ходьба на лыжах 1000м					
33.	Техника одновременно-одношажного хода. Ходьба на лыжах 1500м					

34.	Техника безшажного хода. Ходьба на лыжах 2000м					
35.	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба на лыжах 2000м					
36.	Способы подъёмов с лыжами и на лыжах. Ходьба на лыжах 2000м Способы спусков с горы с лыжами и на лыжах. Ходьба на лыжах 2000м					
37.	Способы транспортировки пострадавшего на лыжах. Приём норм в ходьбе на лыжах 2000м					
38.	Полуконьковый ход. Ходьба на лыжах 3000м.					
39.	Способы транспортировки пострадавшего на лыжах. Приём норм в ходьбе на лыжах 2000м					
40.	Полуконьковый ход. Ходьба на лыжах 3000м.					
41.	Техника классических и коньковых ходов. Прохождение дистанции 2км. Контрольные нормативы по лыжам.					
<u>Плавание</u>						
42.	Правила техники безопасности на уроках по плаванию. ОРУ для пловцов. Теоретические знания: «Способы захвата тонущего, способы транспортировки пострадавших в воде.» Развитие двигательных способностей для занятий плаванию.					
43.	Теоретические знания: «Плавание в одежде», «Освобождение от одежды в воде».					
<u>Баскетбол</u>						
44.	Инструктаж по ТБ. История баскетбола. Правила игры в баскетбол - (пробежка, двойное ведение, дриблинг, прессинг, личная и зонная защиты).					

	Круговая эстафета с ведением баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча в парах и тройках.					
45.	«Быстрый прорыв». «Зонная защита». Передача баскетбольного мяча в парах и тройках. Ведение и передача мяча в парах. Штрафной бросок.					
46.	«Штрафной бросок». Бросок на два шага в кольцо.					
47.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте (без сосредоточения внимания на мяче). Развитие координационных способностей					
48.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение с обводкой вокруг предметов. Развитие координационных способностей					
49.	«Восьмерка». Эстафеты. Развитие координационных способностей.					
50.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча разными руками. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей					
51.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении в разных направлениях. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей					
52.	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Учебная игра.					
53.	Учебная игра в баскетбол.					
54.	Учебная игра в баскетбол.					
55.	Учебная игра в баскетбол.					

56.	Инструктаж по ТБ. Специально-беговые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с места.					
57.	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками). Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».					
58.	Бег 200 м. Подвижные игры на развитие быстроты. ОРУ. Эстафета. Развитие скоростных и координационных способностей.					
59.	Прыжки на месте через скакалку. ОРУ. Чередование ускорений по прямой, по виражу. Развитие скоростных и координационных способностей. Бег 600 м (д). 800 (ю).					
60.	Техника метания мяча с разбегом. ОРУ у «шведской стенке». Чередование бега и ходьбы 15 минут. Эстафетный бег. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».					
61.	Метание мяча на дальность. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности.					
<u>Футбол</u>						
62.	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Правила игры. Размер площадки, разметка. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.					

63.	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Техника защитных действий. Учебная игра.					
64.	Совершенствование тактики игры. Развитие физических способностей. Учебная игра.					
65.	Сдача контрольных нормативов					
66.	Сдача контрольных нормативов					
67.	Учебная игра.					
68.	Учебная игра.					