

Частное общеобразовательное учреждение  
«РЖД лицей №12»

Утверждена приказом директора  
РЖД лицея № 12 № 117 от 28.08.2023 г.

Рабочая программа  
по физической культуре для 11 класса

среднее общее образование  
уровень (базовый)  
на 2023— 2024 учебный год

Составитель:  
Мухаметшина Л.Н.,  
учитель физической культуры

Город Тайшет 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
  2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования
  3. Учебный план РЖД лицея №12 на 2023/2024 учебный год.
  4. Положение о рабочей программе РЖД лицея №12
  5. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы, М.: Просвещение, 2019.
- Программа рассчитана на 102 ч. в год, по 3 ч. в неделю.

## Планируемые результаты освоения учебного курса

### **Личностные результаты.**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

-готовность к служению Отечеству, его защите;  
сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

-толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

-навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;  
-готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

-эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

-принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

-осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

-сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

-ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

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

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем, способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности);

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов; # умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

-владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные результаты**

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. Соблюдать правила:
  - личной гигиены и закаливания организма;
  - организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
  - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
  - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
  - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0
	Бег 100 м, с	14,3
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10
	Прыжок в длину с места, см	215
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13.50

Аттестация учащихся проходит по полугодиям с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость, метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 15—25 м (юноши), метать теннисный мяч в вертикальную цель размером с 15—20 м (юноши);

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию, опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость;

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

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей.

### Планируемые результаты

**Выпускник научится:**

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;

-характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

-давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;

-характеризовать основные виды адаптивной физической культуры.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; # выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений.

### Содержание учебного предмета

В программе приведено примерное распределение программного материала в объеме 102 учебных часов. При этом в том или ином разделе базовой части программы может быть увеличено или уменьшено количество часов в зависимости от материально-технической базы школы, специализации учителя физкультуры, потребностей обучающихся в физической активности, уровня их двигательной и специальной подготовленности.

#### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий

физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

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

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

## **Раздел №2 Способы двигательной деятельности.**

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закрепление навыков закаливания, приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей.

Ведение дневника контроля собственного физического состояния.

### Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

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

дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки.

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта.

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

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

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

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

### **Раздел №3 Физическое совершенствование.**

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

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

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

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

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

### **Тематическое планирование**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Знания о физической культуре</b>	В процессе урока

2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	В процессе урока
3	<b>Физическое совершенство</b>	102
3.1	Легкая атлетика	22
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3.3	Спортивные игры (баскетбол)	21
3.4	Спортивные игры (волейбол)	20
3.5	Лыжная подготовка	21
3.6	Общеобразовательные упражнения	Входят в компонент уроков
<b>Итого часов</b>		102

**Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год.**

**Общее количество часов: 102**

№	Тема урока	Кол-во	Дата по	Дата
---	------------	--------	---------	------

урока		часов	плану	фактич.
Раздел 1: Легкая атлетика. - 10 ч				
1.	Техника безопасности на уроках ф/к, л/атлетике.	1		
2.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1		
3.	Прыжок в длину с разбега.	1		
4.	Прыжок в длину способом "прогнувшись".	1		
5.	Прыжок в длину на результат.	1		
6.	Метание гранаты 700 гр. на дальность.	1		
7.	Метание гранаты 700 грамм.	1		
8.	Бег по пересеченной местности.	1		
9.	Бег по пересеченной местности.	1		
10.	Бег по пересеченной местности. 3000 м.	1		
Раздел 2: Волейбол - 20 ч				
1	Инструктаж по ТБ. Терминология спортивной игры. Повторение основных элементов техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1		
2	Совершенствование приемов и передач мяча снизу и сверху двумя руками.	1		
3	Передача мяча в прыжке, передача мяча через сетку.	1		
4	Совершенствование передачи мяча в прыжке, передаче мяча через сетку.	1		
5	К.У.- прием и передачи мяча в прыжке.	1		
6	Совершенствование техники подачи мяча.	1		
7-8	Верхняя прямая подача и прием мяча одной рукой снизу.	2		
9-10	Совершенствование техники нападающего удара.	2		
11	К.У.- прямой нападающий удар.	1		
12	Варианты блокирования. Одиночный блок .	1		
13	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.	1		
14	Совершенствование техники одиночного и двойного блока. Учебная игра.	1		
15	Техника безопасности. Позиционное нападение без изменения игроков. (6:0)	1		
16	О.Р.У. с набивными мячами. Позиционное нападение без изменения игроков. (6:0)	1		
17	Индивидуальные и групповые командные действия в нападении и в защите.	1		
18	Индивидуальные и групповые командные тактические действия в нападении и в защите.	1		
19	Совершенствование техники и тактики игры в игровых ситуациях.	1		
20	Оценка умения играть в волейбол. Развитие координации, ловкости, быстроты, точности передач.	1		

Раздел 3: Гимнастика-18 часов.				
1.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1		
2.	Висы и упоры. Лазание.	1		
3.	Висы и упоры. Лазание по канату. О.Р.У.	1		
4.	Висы и упоры. К.У.- подтягивания.	1		
5.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1		
6.	О.Р.У. с гантелями. Акробатические упражнения .	1		
7.	Опорный прыжок. Акробатика	1		
8.	Акробатические упражнения.	1		
9.	Разучить акробатическую комбинацию.	1		
10.	Закрепить акробатическую комбинацию.	1		
11.	Проверить на оценку акробатическую комбинацию.	1		
12.	Наклон вперед сидя на полу.	1		
13.	К.У.- сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
14.	Круговая тренировка.	1		
15.	Совершенствование строевых упражнений.	1		
16.	Упражнения на гимнастической стенке. Метания набивного мяча.	1		
17.	Метания набивного мяча из-за головы сидя на полу. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
18.	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
Раздел 4: Лыжная подготовка - 21 ч				
1.	Т. Б. на уроках лыжной подготовке.	1		
2.	Совершенствование техники ходов, подъемов, спусков, торможений, поворотов.	1		
3.	Закрепить переход с попеременного двухшажного на одновременные ходы с отталкиванием одной палкой.	1		
4.	Совершенствование перехода с попеременного двухшажного на одновременные ходы с отталкиванием одной палкой.	1		
5.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1		
6.	Признаки обморожения, первая помощь. Прохождение дистанции до 6 км.	1		
7.	Совершенствование техники ходов, подъемов, спусков, торможений, поворотов.	1		
8.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции до 6 км.	1		
9.	Переход с хода на ход.	1		
10.	Проверить умение выполнять переход с попеременного двухшажного на одновременные ходы с отталкиванием одной палкой.	1		

11.	Элементы тактики лыжных гонок. Правила проведения самостоятельных занятий	1		
12.	Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции 8 км.	1		
13.	Проверить умения выполнять переход с хода на ход.	1		
14.	Совершенствование техники ходов, переходов, спусков с преодолением препятствий	1		
15.	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 8 км.	1		
16.	Коньковый ход.	1		
17.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Развитие выносливости.	1		
18.	Совершенствовать способы ходов, переходов, спусков с гор с торможением и поворотами, подъемов.	1		
19.	Отрабатывать навыки смены способов ходов, переходов, спусков, торможений, поворотов с учетом рельефа местности	1		
20.	Отрабатывать навыки смены способов ходов, спусков, торможений, поворотов с учетом рельефа местности.	1		
21.	Контрольное прохождение дистанции 3 км	1		
Раздел 5: Баскетбол-21 ч				
1.	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		
2.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
3.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1		
4.	Обучение ловле мяча с полуотскока и передаче в прыжке.	1		
5.	Совершенствование ловли мяча с полуотскока и высоко летящего в прыжке.	1		
6.	Совершенствование ведения мяча. Варианты ведения без сопротивления.	1		
7-8.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением.	2		
9.	Совершенствование бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением.	1		
10.	Совершенствование бросков мяча со средней дистанции.	1		
11-12.	Броски мяча в кольцо одной рукой от головы с места, после ведения при сближении с соперником.	2		
13-14.	Защитные действия против игрока без мяча и с мячом.	2		

15.	Защита зоной. Обучение взаимодействию игроков при пересечении и подстраховки в защите.	1		
16.	Совершенствование техники защитных действий.	1		
17.	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных и кондиционных способностей.	1		
18-19.	Совершенствование взаимодействия в нападении и защите в двусторонней игре.	2		
20.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1		
21.	Оценка умения играть в баскетбол. Развитие координации, ловкости, быстроты, точности броска.	1		
Раздел 6: Легкая атлетика - 12 ч				
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	1		
2.	Совершенствование прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание».	1		
3.	К.У.- прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание».	1		
4.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1		
5.	Совершенствование стартового разгона, бега по дистанции.	1		
6.	Контрольное упражнение – бег 100 м с низкого старта.	1		
7.	Метание гранаты 700г. с 5-6 шагов разбега. Прыжок в длину.	1		
8.	Метание гранаты, прыжок в длину с разбега с 15-16 шагов.	1		
9.	К.У.- метание гранаты. Бег по пересеченной местности.	1		
10.	К.У.- прыжок в длину с разбега. Бег по пересеченной местности.	1		
11.	Бег по пересеченной местности. 3000м.	1		
12.	Бег по пересеченной местности. Игра в футбол.	1		

