

**Приложение к основной образовательной программе среднего общего образования
МАОУ «СОШ № 1» г. Чебоксары,
утвержденной приказом МАОУ «СОШ № 1» г. Чебоксары от 30.07.2020 № О-204**

**Рабочая программа
по физической культуре (базовый уровень)
для 10 - 11 классов**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное,

ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

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

- 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;

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

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые предметные результаты
Выпускник на базовом уровне научится:

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Легкая атлетика

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости, объеме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.

Умения, навыки способности. Высокий старт до 15 -30 м, бег с ускорением до 50 м, встречная эстафета. Специально беговые упражнения. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Эстафеты. Бег на результат 60 м. Финиширование. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м, 1500м. на результат. ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. На дальность в коридоре 5-6 м.

Раздел 2. Спортивные игры.

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

Умения, навыки способности (практика). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления, движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, круге, квадрате). Повороты без мяча и с мячом. Бросок двумя руками от головы после ловли. Учебная игра. Остановка двумя шагами и прыжком. Сочетание приёмов ведение, остановка, бросок. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника, максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков против одного защитника. Игра в мини-баскетбол. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Умения, навыки, способности (практика). Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с

поворотами. Простые связки. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Акробатические упражнения. Два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью. Стойка на лопатках. ОРУ в движении. Эстафеты. Комбинация из пройденных элементов. Мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор. Мальчики: махом назад соскок, сед ноги врозь, из седа на бедре соскок. Комбинации из пройденных элементов.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.

Умения, навыки, способности (практика). Передвижение равномерным темпом до 2.5 км классическим ходом. Передвижение до 3 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по учебному кругу до 1 км. Одновременный бесшажный ход. Спуск с пологого склона. Передвижение до 3 км с равномерной скоростью. Торможение и поворот «упором». Спуск со склона. Прохождение дистанции 3.5 км. Подъёмы и спуски с уклона. Подъём «ёлочкой». Передвижение без палок. Торможение «упором». Спуск в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 3.5 км с равномерной скоростью. Эстафета командами. Повороты переступанием.

Раздел 5. Плавание.

Знания о физкультуре. Правила поведения и техника безопасности на водоемах. Оказание первой помощи. Терминология плавания.

Умения, навыки, способности (практика) Упражнения на суше для ознакомления с техникой плавания: « Кроль на груди, спине», « Брасс». Правила поведения на водоемах.

Раздел 6. Единоборства.

Знания о физкультуре. Правила техники безопасности при занятиях единоборствами. Терминология единоборств. Знать элементы техники национальных видов спорта.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психо эмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов.

	Тематические блоки программы	Количество часов (уроков)			
		Классы			
		10	11		
Базовая часть		68	68		
1	Основы знаний о физической культуре и ОБЖ.	В процессе урока	В процессе урока		
2	Спортивные игры	16	16		
3	Гимнастика с элементами акробатики	16	16		
4	Легкая атлетика	20	20		
5	Лыжная подготовка	12	12		
6	Коньки	4	4		
Итого		68	68		

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура». Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы является достижение предметных и метапредметных результатов, необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;

- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

3. Тематическое планирование «Физическая культура» ДЕВОЧКИ

10 класс (68 часов)

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов	Примечание
1 четверть. Лёгкая атлетика – 12 ч.			
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	
2	Бег на 1 круг. Низкий старт. Стартовый разгон. Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места.	1	
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Бег на 60м – КУ.	1	
4	Низкий старт. Стартовый разгон. Ускорения 3х30м. Бег на 500м.	1	
5	Совершенствование беговых упражнений. ОРУ. Бег на 100м. Подвижные игры.	1	
6	Совершенствование беговых упражнений. Упражнения на гибкость. Прыжки в длину. Бег на 100м – КУ.	1	
7	6-и минутный бег. Прыжки в длину. Метание мяча на дальность.	1	
8	Бег до 10мин. Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину. Эстафета 3х250м.	1	
9	ОРУ. Бег на 500м. Прыжки в длину с места – КУ. Подвижные игры.	1	
10	ОРУ. Кросс на 1000м. Метание гранаты на дальность. Эстафета 3х250м.	1	
11	ОРУ. Кроссовая подготовка до 1500м.	1	
12	ОРУ. Бег на 1000м – КУ. Подвижные игры.	1	
Баскетбол – 8 часов			
13	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Введение правой, левой рукой. Штрафные броски по кольцу.	1	
14	Передача мяча в парах. Броски по кольцу после ведения. Ведение от кольца к кольцу с изменением направления.	1	
15	Броски по кольцу после ведения. Ведение от кольца к кольцу с изменением направления. Ведение мяча – КУ	1	
16	Передачи мяча в движении. Ведение, броски по кольцу. Опека игрока в зоне. Штрафной бросок. Эстафеты.	1	
17	Передачи мяча в движении. Броски мяча одной рукой от головы в прыжке. Подбор мяча от щита. Передачи мяча в движении – КУ.	1	
18	Передачи мяча в движении. Штрафной бросок. Броски мяча одной рукой от головы в прыжке. Действия игрока в нападении и в защите. Учебная игра.	1	
19	Броски мяча двумя руками от головы. Броски по корзине с близкой дистанции. Действия игрока в нападении и в защите. Штрафные броски – КУ.	1	

20	Броски мяча двумя руками от головы. Действия игрока в нападении и в защите. Учебная игра 3х3, 5х5.	1	
2 четверть. Гимнастика – 8 ч.			
21	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад.	1	
22	Кувырок вперед, назад, кувырок назад в полушпагат. Мост – переход на колено (Дев.)	1	
23	Опорный прыжок. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Стойка на голове и руках, стойка на лопатках- КУ.	1	
24	Опорный прыжок. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Упр. на бревне (дев.). Подтягивание, поднимание туловища.	1	
25	Соединение из 3-4 элементов. Упр. на брусьях (мал.). Упр. на бревне (дев.). Висы и упоры. Опорный прыжок – КУ.	1	
26	Висы и упоры. Соединение из 3-4 элементов. Упр. на брусьях (мал.). Упр. на бревне (дев.). Упражнения на гибкость.	1	
27	Упр. на брусьях. Соединение из 3-4 элементов. Подтягивание. Упр. на бревне. Соединение из 3-4 элементов. Поднимание туловища.	1	
28	Соединение из 3-4 элементов на брусьях. Соединение из 3-4 элементов на бревне – КУ. Подтягивание. Поднимание туловища.	1	
Коньки – 4 ч.			
29	Катание на коньках.	1	
30	Катание на коньках.	1	
31	Катание на коньках.	1	
32	Катание на коньках – КУ.	1	
3 четверть. Лыжная подготовка – 12 ч.			
33	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование лыжных ходов на дистанции 1 км.	1	
34	Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	1	
35	Одновременные ходы. Полуконьковый ход. Попеременный двухшажный ход – КУ. Прохождение до 2 км.	1	
36	Одновременный двухшажный ход. Попеременный ход. Торможение «полугом». Падения. Полуконьковый ход. Прохождение до 2 км.	1	
37	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход. Поворот «полугом». Торможение. Падения. Прохождение до 2 км.	1	
38	Попеременный двухшажный ход. Поворот «полугом». Полуконьковый ход – КУ. Лыжные гонки на 1 км.	1	
39	Спуски с поворотами. Поворот «полугом». Падения. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
40	Спуски с поворотами. Падения. Коньковый ход (техника). Прохождение дистанции до 3 км.	1	
41	Одновременные и попеременные ходы. Падения. Коньковый ход – КУ. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
42	Одновременные и попеременные ходы. Спуск в основной стойке. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
43	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход.	1	

	Лыжные гонки на 2 км.		
44	Одновременные и попеременные ходы. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3км – КУ.	1	
Волейбол – 8 ч.			
45	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Техника передачи сверху, прием снизу.	1	
46	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Передача сверху в тройках. Передача мяча через сетку.	1	
47	Нижняя прямая подача. Приём от сетки. Передача мяча сверху, прием снизу – КУ. Учебная игра на «три».	1	
48	Техника приема снизу. Нижняя прямая подача. Прием снизу после подачи. Передача сверху через сетку. Приём от сетки.	1	
49	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Приём от сетки. Передача сверху и снизу через сетку – КУ.	1	
50	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Передача сверху и снизу через сетку. Учебная игра 6х6,3х3.	1	
51	Передача сверху и снизу через сетку. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача – КУ. Учебная игра 6х6,3х3.	1	
52	Передача сверху и снизу через сетку. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра 6х6.	1	
4 четверть. Гимнастика – 8 ч.			
53	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование акробатических упражнений.	1	
54	Комплекс упр. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Соединение из 3-4 элементов отдельно для мальчиков и девочек.	1	
55	Опорный прыжок. На брусках подъём махом вперед и назад соскок (Мал). На бревне сед углом, шагаи, равновесия, прыжки, соскок (Дев). Опорный прыжок согнув ноги – КУ.	1	
56	Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги». Упр.на брусках (М), упр.на брусках(Д). Акробатические соединения.	1	
57	На перекладине - подъём переворотом в упор, махом назад соскок. На брусках - подъём махом вперед, махом назад соскок. Упражнение на бревне – соединения.	1	
58	Акробатические упражнения. Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги». Упр. на перекладине, соединение из 2-3 элементов (Мал). Упр. на брусках, соединение из 3-4 элементов (Дев) – КУ.	1	
59	Соединение из 2-3 элементов на перекладине и на брусках (Мал). Соединение из 3-4элементов на брусках и на бревне (Дев). Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги». Акробатические соединения.	1	
60	Акробатические упражнения. Подтягивание из вися (мальчики), из вися лежа (девочки) – КУ.	1	
Лёгкая атлетика – 8 ч.			
61	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт.	1	
62	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Бег на 30м – КУ. Футбол.	1	

63	Бег до 5 минут. Метания мяча на дальность. Эстафетный бег до 250 м.	1	
64	Бег до 8 мин. Прыжковые упражнения. Передача эстафетной палочки, финиширование. Бег на 60 м. – КУ. Пионербол.	1	
65	Промежуточная аттестация.	1	
66	Бег до 10 минут. Прыжковые упражнения. Футбол.	1	
67	ОРУ. Кросс 1000м (дев.), 2000м (мал.) – КУ.	1	
68	Подведение итогов учебного года. Игры.	1	

Тематическое планирование «Физическая культура» ЮНОШИ

10 класс (68 часов)

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов	Примечание
1 четверть. Лёгкая атлетика – 12 ч.			
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	
2	Бег на 1 круг. Низкий старт. Стартовый разгон. Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места.	1	
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Бег на 30м – КУ.	1	
4	Низкий старт. Стартовый разгон. Ускорения 3х30м. Бег на 1000м. Футбол.	1	
5	Совершенствование беговых упражнений. ОРУ. Бег на 30м, 60м. Подвижные игры.	1	
6	Совершенствование беговых упражнений. Упражнения на гибкость. Прыжки в длину. Бег на 60м – КУ.	1	
7	6-и минутный бег. Прыжки в длину. Метание мяча на дальность. Футбол.	1	
8	Бег до 10мин. Метание мяча на дальность. Прыжки в длину. Эстафета 3х250м.	1	
9	ОРУ. Кросс на 1000м, 1500м. Прыжки в длину с места – КУ. Подвижные игры.	1	
10	ОРУ. Бег на 500м. Метание мяча на дальность. Эстафета 3х250м.	1	
11	ОРУ. Кроссовая подготовка до 1500м. Футбол.	1	
12	ОРУ. Бег на 1000м – КУ. Подвижные игры.	1	
Баскетбол – 8часов			
13	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Введение правой, левой рукой. Штрафные броски по кольцу.	1	
14	Передача мяча в парах. Броски по кольцу после ведения. Ведение от кольца к кольцу с изменением направления.	1	
15	Броски по кольцу после ведения. Ведение от кольца к кольцу с изменением направления. Ведение мяча – КУ	1	
16	Передачи мяча в движении. Ведение, броски по кольцу. Опека игрока в зоне. Штрафной бросок. Эстафеты.	1	
17	Передачи мяча в движении. Броски мяча одной рукой от головы в прыжке. Подбор мяча от щита. Передачи мяча в движении – КУ.	1	
18	Передачи мяча в движении. Штрафной бросок. Броски мяча одной рукой от головы в прыжке. Действия игрока в нападении и в защите. Учебная игра.	1	
19	Броски мяча двумя руками от головы. Броски по корзине с близкой дистанции. Действия игрока в	1	

	нападении и в защите. Штрафные броски – КУ.		
20	Броски мяча двумя руками от головы. Действия игрока в нападении и в защите. Учебная игра 3х3, 5х5.	1	
2 четверть. Гимнастика – 8 ч.			
21	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад.	1	
22	Кувырок вперед, назад, длинный кувырок прыжком. Стойка на голове и руках (Маль.). Кувырок вперед, назад, кувырок назад в полушпагат. Мост – переход на колено (Дев.)	1	
23	Опорный прыжок. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Стойка на голове и руках, стойка на лопатках- КУ.	1	
24	Опорный прыжок. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Упр. на брусьях (мал.). Упр. на бревне (дев.). Подтягивание, поднимание туловища.	1	
25	Соединение из 3-4 элементов. Упр. на брусьях (мал.). Упр. на бревне (дев.). Висы и упоры. Опорный прыжок – КУ.	1	
26	Висы и упоры. Соединение из 3-4 элементов. Упр. на брусьях (мал.). Упр. на бревне (дев.). Упражнения на гибкость.	1	
27	Упр. на брусьях. Соединение из 3-4 элементов. Подтягивание. Упр. на бревне. Соединение из 3-4 элементов. Поднимание туловища.	1	
28	Соединение из 3-4 элементов на брусьях. Соединение из 3-4 элементов на бревне – КУ. Подтягивание. Поднимание туловища.	1	
Коньки – 4 ч.			
29	Катание на коньках.	1	
30	Катание на коньках.	1	
31	Катание на коньках.	1	
32	Катание на коньках – КУ.	1	
3 четверть. Лыжная подготовка – 12 ч.			
33	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование лыжных ходов на дистанции 1 км.	1	
34	Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	1	
35	Одновременные ходы. Полуконьковый ход. Попеременный двухшажный ход – КУ. Прохождение до 2 км.	1	
36	Одновременный двухшажный ход. Попеременный ход. Торможение «полугом». Падения. Полуконьковый ход. Прохождение до 2 км.	1	
37	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход. Поворот «полугом». Торможение. Падения. Прохождение до 2 км.	1	
38	Попеременный двухшажный ход. Поворот «полугом». Полуконьковый ход – КУ. Лыжные гонки на 1 км.	1	
39	Спуски с поворотами. Поворот «полугом». Падения. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
40	Спуски с поворотами. Падения. Коньковый ход (техника). Прохождение дистанции до 3 км.	1	
41	Одновременные и попеременные ходы. Падения. Коньковый ход – КУ. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
42	Одновременные и попеременные ходы. Спуск в основной	1	

	стойке. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км.		
43	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Лыжные гонки на 2 км.	1	
44	Одновременные и попеременные ходы. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3км – КУ.	1	
Волейбол – 8 ч.			
45	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Техника передачи сверху, прием снизу.	1	
46	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Передача сверху в тройках. Передача мяча через сетку.	1	
47	Нижняя прямая подача. Приём от сетки. Передача мяча сверху, прием снизу – КУ. Учебная игра на «три».	1	
48	Техника приема снизу. Нижняя прямая подача. Прием снизу после подачи. Передача сверху через сетку. Приём от сетки.	1	
49	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Приём от сетки. Передача сверху и снизу через сетку – КУ.	1	
50	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Передача сверху и снизу через сетку. Учебная игра 6х6,3х3.	1	
51	Передача сверху и снизу через сетку. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача – КУ. Учебная игра 6х6,3х3.	1	
52	Передача сверху и снизу через сетку. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра 6х6.	1	
4 четверть. Гимнастика – 8 ч.			
53	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование акробатических упражнений.	1	
54	Комплекс упр. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Соединение из 3-4 элементов отдельно для мальчиков и девочек.	1	
55	Опорный прыжок. На брусках подъём махом вперед и назад соскок (Мал). На бревне сед углом, шаги, равновесия, прыжки, соскок (Дев). Опорный прыжок согнув ноги – КУ.	1	
56	Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги». Упр.на брусках (М), упр.на брусках(Д). Акробатические соединения.	1	
57	На перекладине - подъём переворотом в упор, махом назад соскок. На брусках - подъём махом вперед, махом назад соскок. Упражнение на бревне – соединения.	1	
58	Акробатические упражнения. Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги». Упр. на перекладине, соединение из 2-3 элементов (Мал). Упр. на брусках, соединение из 3-4 элементов (Дев) – КУ.	1	
59	Соединение из 2-3 элементов на перекладине и на брусках (Мал). Соединение из 3-4элементов на брусках и на бревне (Дев). Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги». Акробатические соединения.	1	
60	Акробатические упражнения. Подтягивание из вися (мальчики), из вися лежа (девочки) – КУ.	1	
Лёгкая атлетика – 8 ч.			
61	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт.	1	

62	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Бег на 30м – КУ. Футбол.	1	
63	Бег до 5 минут. Метания мяча на дальность. Эстафетный бег до 250 м.	1	
64	Бег до 8 мин. Прыжковые упражнения. Передача эстафетной палочки, финиширование. Бег на 60 м. – КУ. Пионербол.	1	
65	Промежуточная аттестация.	1	
66	Бег до 10 минут. Прыжковые упражнения. Футбол.	1	
67	ОРУ. Кросс 1000м (дев.), 2000м (мал.) – КУ.	1	
68	Подведение итогов учебного года. Игры.	1	

**Тематическое планирование «Физическая культура»
ДЕВОЧКИ
11 класс (68 часов)**

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов	Примечание
1 четверть. Лёгкая атлетика – 12 ч.			
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	
2	Бег на 1 круг. Низкий старт. Стартовый разгон. Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места.	1	
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Бег на 60м – КУ.	1	
4	Низкий старт. Стартовый разгон. Ускорения 3х30м. Бег на 500м.	1	
5	Совершенствование беговых упражнений. ОРУ. Бег на 100м. Подвижные игры.	1	
6	Совершенствование беговых упражнений. Упражнения на гибкость. Прыжки в длину. Бег на 100м – КУ.	1	
7	6-и минутный бег. Прыжки в длину. Метание мяча на дальность.	1	
8	Бег до 10мин. Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину. Эстафета 3х250м.	1	
9	ОРУ. Кросс на 1000м, 1500м. Прыжки в длину с места – КУ. Подвижные игры.	1	
10	ОРУ. Бег на 500м. Метание гранаты на дальность. Эстафета 3х250м.	1	
11	ОРУ. Кроссовая подготовка до 1500м.	1	
12	ОРУ. Бег на 1000м – КУ. Подвижные игры.	1	
Баскетбол – 8 часов			
13	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Введение правой, левой рукой. Штрафные броски по кольцу.	1	
14	Передача мяча в парах. Броски по кольцу после ведения. Ведение от кольца к кольцу с изменением направления.	1	
15	Броски по кольцу после ведения. Ведение от кольца к кольцу с изменением направления. Ведение мяча – КУ	1	
16	Передачи мяча в движении. Ведение, броски по кольцу. Опека игрока в зоне. Штрафной бросок. Эстафеты.	1	
17	Передачи мяча в движении. Броски мяча одной рукой от головы в прыжке. Подбор мяча от щита. Передачи мяча в движении – КУ.	1	
18	Передачи мяча в движении. Штрафной бросок. Броски мяча одной рукой от головы в прыжке. Действия игрока в нападении и в защите. Учебная игра.	1	
19	Броски мяча двумя руками от головы. Броски по корзине с близкой дистанции. Действия игрока в нападении и в защите. Штрафные броски – КУ.	1	

20	Броски мяча двумя руками от головы. Действия игрока в нападении и в защите. Учебная игра 3х3, 5х5.	1	
2 четверть. Гимнастика – 8 ч.			
21	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад.	1	
22	Кувырок вперед, назад, кувырок назад в полушпагат. Мост – переход на колено (Дев.)	1	
23	Опорный прыжок. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Стойка на голове и руках, стойка на лопатках- КУ.	1	
24	Опорный прыжок. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Упр. на бревне (дев.). Подтягивание, поднимание туловища.	1	
25	Соединение из 3-4 элементов. Упр. на брусьях (мал.). Упр. на бревне (дев.). Висы и упоры. Опорный прыжок – КУ.	1	
26	Висы и упоры. Соединение из 3-4 элементов. Упр. на брусьях (мал.). Упр. на бревне (дев.). Упражнения на гибкость.	1	
27	Упр. на брусьях. Соединение из 3-4 элементов. Подтягивание. Упр. на бревне. Соединение из 3-4 элементов. Поднимание туловища.	1	
28	Соединение из 3-4 элементов на брусьях. Соединение из 3-4 элементов на бревне – КУ. Подтягивание. Поднимание туловища.	1	
Коньки – 4 ч.			
29	Катание на коньках.	1	
30	Катание на коньках.	1	
31	Катание на коньках.	1	
32	Катание на коньках – КУ.	1	
3 четверть. Лыжная подготовка – 12 ч.			
33	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование лыжных ходов на дистанции 1 км.	1	
34	Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	1	
35	Одновременные ходы. Полуконьковый ход. Попеременный двухшажный ход – КУ. Прохождение до 2 км.	1	
36	Одновременный двухшажный ход. Попеременный ход. Торможение «полугом». Падения. Полуконьковый ход. Прохождение до 2 км.	1	
37	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход. Поворот «полугом». Торможение. Падения. Прохождение до 2 км.	1	
38	Попеременный двухшажный ход. Поворот «полугом». Полуконьковый ход – КУ. Лыжные гонки на 1 км.	1	
39	Спуски с поворотами. Поворот «полугом». Падения. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
40	Спуски с поворотами. Падения. Коньковый ход (техника). Прохождение дистанции до 3 км.	1	
41	Одновременные и попеременные ходы. Падения. Коньковый ход – КУ. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
42	Одновременные и попеременные ходы. Спуск в основной стойке. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
43	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход.	1	

	Лыжные гонки на 2 км.		
44	Одновременные и попеременные ходы. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3км – КУ.	1	
Волейбол – 8 ч.			
45	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Техника передачи сверху, прием снизу.	1	
46	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Передача сверху в тройках. Передача мяча через сетку.	1	
47	Нижняя прямая подача. Приём от сетки. Передача мяча сверху, прием снизу – КУ. Учебная игра на «три».	1	
48	Техника приема снизу. Нижняя прямая подача. Прием снизу после подачи. Передача сверху через сетку. Приём от сетки.	1	
49	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Приём от сетки. Передача сверху и снизу через сетку – КУ.	1	
50	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Передача сверху и снизу через сетку. Учебная игра 6х6,3х3.	1	
51	Передача сверху и снизу через сетку. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача – КУ. Учебная игра 6х6,3х3.	1	
52	Передача сверху и снизу через сетку. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра 6х6.	1	
4 четверть. Гимнастика – 8 ч.			
53	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование акробатических упражнений.	1	
54	Комплекс упр. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Соединение из 3-4 элементов отдельно для мальчиков и девочек.	1	
55	Опорный прыжок. На брусках подъём махом вперед и назад соскок (Мал). На бревне сед углом, шагаи, равновесия, прыжки, соскок (Дев). Опорный прыжок согнув ноги – КУ.	1	
56	Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги». Упр.на брусках (М), упр.на брусках(Д). Акробатические соединения.	1	
57	На перекладине - подъём переворотом в упор, махом назад соскок. На брусках - подъём махом вперед, махом назад соскок. Упражнение на бревне – соединения.	1	
58	Акробатические упражнения. Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги». Упр. на перекладине, соединение из 2-3 элементов (Мал). Упр. на брусках, соединение из 3-4 элементов (Дев) – КУ.	1	
59	Соединение из 2-3 элементов на перекладине и на брусках (Мал). Соединение из 3-4элементов на брусках и на бревне (Дев). Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги». Акробатические соединения.	1	
60	Акробатические упражнения. Подтягивание из вися (мальчики), из вися лежа (девочки) – КУ.	1	
Лёгкая атлетика – 8 ч.			
61	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт.	1	
62	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Бег на 30м – КУ. Футбол.	1	

63	Бег до 5 минут. Метания мяча на дальность. Эстафетный бег до 250 м.	1	
64	Бег до 8 мин. Прыжковые упражнения. Передача эстафетной палочки, финиширование. Бег на 60 м. – КУ. Пионербол.	1	
65	Промежуточная аттестация.	1	
66	Бег до 10 минут. Прыжковые упражнения. Футбол.	1	
67	ОРУ. Кросс 1000м (дев.), 2000м (мал.) – КУ.	1	
68	Подведение итогов учебного года. Игры.	1	

Тематическое планирование «Физическая культура»

ЮНОШИ

11 классы (68 часов)

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов	Примечание
1 четверть. Лёгкая атлетика – 12 ч.			
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	
2	Бег на 1 круг. Низкий старт. Стартовый разгон. Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места.	1	
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Бег на 30м – КУ.	1	
4	Низкий старт. Стартовый разгон. Ускорения 3х30м. Бег на 1000м. Футбол.	1	
5	Совершенствование беговых упражнений. ОРУ. Бег на 30м, 60м. Подвижные игры.	1	
6	Совершенствование беговых упражнений. Упражнения на гибкость. Прыжки в длину. Бег на 60м – КУ.	1	
7	6-и минутный бег. Прыжки в длину. Метание мяча на дальность. Футбол.	1	
8	Бег до 10мин. Метание мяча на дальность. Прыжки в длину. Эстафета 3х250м.	1	
9	ОРУ. Кросс на 1000м, 1500м. Прыжки в длину с места – КУ. Подвижные игры.	1	
10	ОРУ. Бег на 500м. Метание мяча на дальность. Эстафета 3х250м.	1	
11	ОРУ. Кроссовая подготовка до 1500м. Футбол.	1	
12	ОРУ. Бег на 1000м – КУ. Подвижные игры.	1	
Баскетбол – 8часов			
13	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Введение правой, левой рукой. Штрафные броски по кольцу.	1	
14	Передача мяча в парах. Броски по кольцу после ведения. Ведение от кольца к кольцу с изменением направления.	1	
15	Броски по кольцу после ведения. Ведение от кольца к кольцу с изменением направления. Ведение мяча – КУ	1	
16	Передачи мяча в движении. Ведение, броски по кольцу. Опека игрока в зоне. Штрафной бросок. Эстафеты.	1	
17	Передачи мяча в движении. Броски мяча одной рукой от головы в прыжке. Подбор мяча от щита. Передачи мяча в движении – КУ.	1	
18	Передачи мяча в движении. Штрафной бросок. Броски мяча одной рукой от головы в прыжке. Действия игрока в нападении и в защите. Учебная игра.	1	
19	Броски мяча двумя руками от головы. Броски по корзине с близкой дистанции. Действия игрока в	1	

	нападении и в защите. Штрафные броски – КУ.		
20	Броски мяча двумя руками от головы. Действия игрока в нападении и в защите. Учебная игра 3х3, 5х5.	1	
2 четверть. Гимнастика – 8 ч.			
21	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад.	1	
22	Кувырок вперед, назад, длинный кувырок прыжком. Стойка на голове и руках (Маль.). Кувырок вперед, назад, кувырок назад в полушпагат. Мост – переход на колено (Дев.)	1	
23	Опорный прыжок. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Стойка на голове и руках, стойка на лопатках- КУ.	1	
24	Опорный прыжок. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Упр. на брусках (мал.). Упр. на бревне (дев.). Подтягивание, поднимание туловища.	1	
25	Соединение из 3-4 элементов. Упр. на брусках (мал.). Упр. на бревне (дев.). Висы и упоры. Опорный прыжок – КУ.	1	
26	Висы и упоры. Соединение из 3-4 элементов. Упр. на брусках (мал.). Упр. на бревне (дев.). Упражнения на гибкость.	1	
27	Упр. на брусках. Соединение из 3-4 элементов. Подтягивание. Упр. на бревне. Соединение из 3-4 элементов. Поднимание туловища.	1	
28	Соединение из 3-4 элементов на брусках. Соединение из 3-4 элементов на бревне – КУ. Подтягивание. Поднимание туловища.	1	
Коньки – 4 ч.			
29	Катание на коньках.	1	
30	Катание на коньках.	1	
31	Катание на коньках.	1	
32	Катание на коньках – КУ.	1	
3 четверть. Лыжная подготовка – 12 ч.			
33	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование лыжных ходов на дистанции 1 км.	1	
34	Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	1	
35	Одновременные ходы. Полуконьковый ход. Попеременный двухшажный ход – КУ. Прохождение до 2 км.	1	
36	Одновременный двухшажный ход. Попеременный ход. Торможение «полугом». Падения. Полуконьковый ход. Прохождение до 2 км.	1	
37	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход. Поворот «полугом». Торможение. Падения. Прохождение до 2 км.	1	
38	Попеременный двухшажный ход. Поворот «полугом». Полуконьковый ход – КУ. Лыжные гонки на 1 км.	1	
39	Спуски с поворотами. Поворот «полугом». Падения. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
40	Спуски с поворотами. Падения. Коньковый ход (техника). Прохождение дистанции до 3 км.	1	
41	Одновременные и попеременные ходы. Падения. Коньковый ход – КУ. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
42	Одновременные и попеременные ходы. Спуск в основной	1	

	стойке. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км.		
43	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Лыжные гонки на 2 км.	1	
44	Одновременные и попеременные ходы. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3км – КУ.	1	
Волейбол – 8 ч.			
45	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Техника передачи сверху, прием снизу.	1	
46	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Передача сверху в тройках. Передача мяча через сетку.	1	
47	Нижняя прямая подача. Приём от сетки. Передача мяча сверху, прием снизу – КУ. Учебная игра на «три».	1	
48	Техника приема снизу. Нижняя прямая подача. Прием снизу после подачи. Передача сверху через сетку. Приём от сетки.	1	
49	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Приём от сетки. Передача сверху и снизу через сетку – КУ.	1	
50	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Передача сверху и снизу через сетку. Учебная игра 6х6,3х3.	1	
51	Передача сверху и снизу через сетку. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача – КУ. Учебная игра 6х6,3х3.	1	
52	Передача сверху и снизу через сетку. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра 6х6.	1	
4 четверть. Гимнастика – 8 ч.			
53	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование акробатических упражнений.	1	
54	Комплекс упр. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Соединение из 3-4 элементов отдельно для мальчиков и девочек.	1	
55	Опорный прыжок. На брусьях подъём махом вперед и назад соскок (Мал). На бревне сед углом, шаги, равновесия, прыжки, соскок (Дев). Опорный прыжок согнув ноги – КУ.	1	
56	Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги». Упр.на брусьях (М), упр.на брусьях(Д). Акробатические соединения.	1	
57	На перекладине - подъём переворотом в упор, махом назад соскок. На брусьях - подъём махом вперед, махом назад соскок. Упражнение на бревне – соединения.	1	
58	Акробатические упражнения. Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги». Упр. на перекладине, соединение из 2-3 элементов (Мал). Упр. на брусьях, соединение из 3-4 элементов (Дев) – КУ.	1	
59	Соединение из 2-3 элементов на перекладине и на брусьях (Мал). Соединение из 3-4элементов на брусьях и на бревне (Дев). Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги». Акробатические соединения.	1	
60	Акробатические упражнения. Подтягивание из вися (мальчики), из вися лежа (девочки) – КУ.	1	
Лёгкая атлетика – 8 ч.			
61	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт.	1	

62	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Бег на 30м – КУ. Футбол.	1	
63	Бег до 5 минут. Метания мяча на дальность. Эстафетный бег до 250 м.	1	
64	Бег до 8 мин. Прыжковые упражнения. Передача эстафетной палочки, финиширование. Бег на 60 м. – КУ. Пионербол.	1	
65	Промежуточная аттестация.	1	
66	Бег до 10 минут. Прыжковые упражнения. Футбол.	1	
67	ОРУ. Кросс 1000м (дев.), 2000м (мал.) – КУ.	1	
68	Подведение итогов учебного года. Игры.	1	