

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Солерудниковская гимназия**

Рассмотрено на заседании кафедры  
«Экология и здоровье»  
протокол № 1 \_\_\_\_\_

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

Класс: 11

Количество часов (в неделю): **3**

Количество часов (в год): 97

Уровень: **базовый**

Учитель: Ребриков С.П.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения

основной образовательной программы **основного** общего

образования

## **Планируемые результаты учебного предмета, курса.**

**I.1. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих личностных результатов:**

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

**I.2. Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение 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.

**I.3. Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной

деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- 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;
  - 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 вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
  - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
  - 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 проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метании на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метание граны 500гр. (девушки) и 16-27 м метание гранаты 700гр. 26-38 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных

элементов (девушки); **В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта. **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

## **II. Содержание учебного предмета, курса.**

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, лыжная подготовка, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**В разделе «Спортивные игры»** продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом.

**Раздел «Гимнастика»**

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

**В разделе «Легкая атлетика»** усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

**В разделе «Лыжная подготовка»** для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах - попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Применяются эстафеты и различные соревнования.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

#### Тематическое планирование 10-11 класс

<i>№ урока</i>	Тема	Ко л- во ча с.	Содержание курса	Характеристика видов деятельности
			<b>Легкая атлетика 10 часов)</b>	
1	Бег на короткие дистанции	1	Низкий старт 30-40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (60-100 м). Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Демонстрировать вариативное выполнение упражнений, описывать технику

2	Бег на короткие дистанции	1	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (60-100 м). Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Характеризовать основные способы развития скоростно силовых качеств
3	Бег на короткие дистанции	1	Низкий старт 30-40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (60-100 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	
4	Бег на короткие дистанции	1	Низкий старт 30-40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (60-100 м). Финиширование. Эстафетный бег . ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	Объяснять правильность выполнения бега на короткие дистанции
5	Бег на короткие дистанции	1	Учетный. Бег на результат 100 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	
6	Прыжок в длину. Выполнение норм и требований комплекса ГТО.	1	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. СБУ. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Описывать технику с исправлением ошибок
7	Метание мяча	1	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г). СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Физическая культура в современном обществе.	Определять роль и значение физической культуры в обществе
8	Прыжок в длину	1	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание гранаты 500-700гр. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	
9	Прыжок в длину	1	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание гранаты 500-700гр. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять упражнение для развития физических качеств
10	Метание мяча	1	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча на дальность.	
			<b>Баскетбол (20ч.)</b>	
11	Ведение, обводка, бросок	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Совершенствование физических способностей их влияние на физическое развитие.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры; определять степень утомления в процессе игры

12	Ведение, обводка, бросок	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Совершенствование физических способностей их влияние на физическое развитие.	
13	Ведение, обводка, бросок	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	
14	Ведение, обводка, бросок	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Совершенствование физических способностей м их влияние на физическое развитие.	
15	Ведение, обводка, бросок	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
16	Позиционное нападение. Учебная игра	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
17	Позиционное нападение Учебная игра	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
18	Игра в быстром нападении. Учебная игра	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением . Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие	

			координационных способностей.	
19	Учебная игра 3 к 2	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением . Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
20	Учебная игра. Игра в защите	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением . Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
21	Учебная игра. 3 на 3	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением . Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Применять тактические схемы в игровой ситуации
22	Учебная игра. 5 на 5	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Применять тактические схемы в игровой ситуации
23	Учебная игра. Позиционное нападение	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Применять тактические схемы в игровой ситуации
24	Учебная игра. Позиционное нападение	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Применять тактические схемы в игровой ситуации
25	Учебная игра. Позиционное нападение	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Применять тактические схемы в игровой ситуации



26	Учебная игра. Позиционное нападение	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Применять тактические схемы в игровой ситуации
27	Учебная игра. Позиционное нападение	1	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Применять тактические схемы в игровой ситуации
28	Учебная игра. Игра в защите	1	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3х2). Взаимодействие двух игроков через Применять тактические схемы в игровой ситуации заслон. Развитие координационных способностей.	
29	Учебная игра. Игра в защите	1	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Развитие координационных способностей.	Применять тактические схемы в игровой ситуации
30	Учебная игра	1	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
			<b>Гимнастика (16 часов)</b>	
31	Упражнения на перекладине,	1	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор из виса (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упр. На гим. скамейке. Инструктаж по ТБ.	
32	Висы, упоры	1	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор из виса(м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упр. На гим. скамейке.	Осваивать технику выполнения упражнения, исправлять ошибки соблюдая технику безопасности

33		1	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Составлять комплексы упражнений различной направленности
34	Висы, упоры	1	Учетный. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнения комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой.	Осваивать технику выполнения упражнения, исправлять ошибки соблюдая технику безопасности
35	Опорный прыжок	1	Повороты направо, налево в движении. ОРУ со скакалкой. Прыжок способом "согнув ноги" (м). Прыжок боком с поворотом на 90 (д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
36	Акробатика	1	Учетный. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с предметами. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	
37	Упражнения на перекладине	1	Учетный. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнения комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Осваивать технику выполнения упражнения, исправлять ошибки соблюдая технику безопасности
38	Акробатика	1	Упражнения на брусьях, подъем в упор махом двумя, кувырок вперед. Повороты направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Прыжок способом "согнув ноги" (м). Прыжок боком с поворотом на 90 (д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику выполнения упражнения, исправлять ошибки соблюдая технику безопасности
39	Упражнения на брусьях	1	Упражнения на брусьях, подъем в упор махом двумя, кувырок вперед. Повороты направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Прыжок способом "согнув ноги" (м). Прыжок боком с поворотом на 90 (д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
40	Акробатика	1	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), стойка на руках. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	
41		1	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), стойка на руках. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	

42	Опорный прыжок	1	Упражнения на брусьях, подъем в упор махом двумя, кувырок вперед. Повороты направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Прыжок способом "согнув ноги" (м). Прыжок боком с поворотом на 90 (д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
43	Акробатика	1	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), стойка на руках. Стойка на руках у стенки. (д). ОРУ с предметами. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	
44	Упражнения на брусьях	1	Упражнения на брусьях, подъем в упор махом двумя, кувырок вперед. Повороты направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Прыжок способом "согнув ноги" (м). Прыжок боком с поворотом на 90 (д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику выполнения упражнения, исправлять ошибки соблюдая технику безопасности
45	Акробатика	1	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), стойка на руках. Стойка на руках у стенки. (д). Переворот боком. ОРУ с предметами. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	
46	Опорный прыжок	1	Упражнения на брусьях, подъем в упор махом двумя, кувырок вперед. Повороты направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Прыжок способом "ноги врозь" (м). Прыжок боком с поворотом на 90 (д). Упражнения на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать различные способы преодоления препятствий
			<b>Лыжная подготовка (16ч).</b>	
47	Передвижения на лыжах	1	Попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции 3км. (д) 5 км. (ю)	Знать требования к одежде на занятиях лыжной подготовкой
48	Передвижения на лыжах	1	Передвижения с лыжами, попеременный двухшажный шаг. Одновременный одношажный ход, переходы с хода на ход.	Использовать умения двигаться на лыжах для организации активного отдыха

49	Передвижения на лыжах	1	Передвижения с лыжами, попеременный двухшажный шаг. Одновременный одношажный ход, переходы с хода на ход. Прохождение спуска в низкой стойке.	
50	Передвижения на лыжах	1	Передвижения с лыжами, попеременный двухшажный шаг. Одновременный одношажный ход, переходы с хода на ход. Прохождение спуска в низкой стойке.	
51	Передвижения на лыжах	1	Передвижения с лыжами, Одновременный одношажный и двухшажный ход. Прохождение спуска в низкой стойке.	
52	Передвижения на лыжах	1	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3км. (д) 5 км. (ю)	Контролировать чистоту сердечных сокращений и регулировать физическую нагрузку
53	Движение по пересеченной местности	1	Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных ходов.	
54	Движение по пересеченной местности	1	Передвижения с лыжами, попеременный двухшажный шаг. Одновременный одношажный ход, переходы с хода на ход. Прохождение спуска в низкой стойке.	
55	Движение по пересеченной местности	1	Передвижения с лыжами, Одновременный одношажный и двухшажный ход. Прохождение спуска в низкой стойке. Эстафеты.	
56	Передвижения на лыжах	1	Попереременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3км. (д) 5 км. (ю)	Контролировать чистоту сердечных сокращений и регулировать физическую нагрузку
57	Передвижения на лыжах	1	Передвижения с лыжами, Одновременный одношажный и двухшажный коньковый ход. Эстафеты.	

58	Передвижения на лыжах	1	Передвижения с лыжами, Одновременный одношажный и двухшажный коньковый ход. Эстафеты.	
59	Передвижения на лыжах	1	Передвижения с лыжами, Одновременный одношажный и двухшажный коньковый ход. Спринт 500 м.	
60	Передвижения на лыжах	1	Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных ходов. 5 км.	
61	Передвижения на лыжах	1	Передвижения с лыжами, Одновременный одношажный и двухшажный коньковый ход. Эстафеты.	
62	Передвижения на лыжах	1	Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных ходов. 5км. Прохождение спуска в низкой стойке переходы с хода на ход.	
			<b>Волейбол (20 часов)</b>	
63	Верхняя, нижняя передача	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры; определять степень утомления в процессе игры
64	Верхняя, нижняя передача	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам.	Осваивать технику выполнения упражнения, исправлять ошибки соблюдая технику безопасности
65	Верхняя, нижняя передача	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам.	

66	Верхняя, нижняя передача	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам.	
67	Верхняя, нижняя передача	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	
68	Верхняя, нижняя передача	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам.	
69	Верхняя, нижняя передача	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры; определять степень утомления в процессе игры
70	Нападающий удар	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам.	
71	Нападающий удар	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам.	
72	Учебная игра. Игра в защите	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры; определять степень утомления в процессе игры

73	Учебная игра. Игра в защите	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяч в тройках после перемещения. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по правилам.	
74	Учебная игра. Игра в защите	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяч в тройках после перемещения. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по правилам.	
75	Учебная игра. Игра в защите	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя подача. Передача мяча в тройках после перемещения. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по правилам.	Применять тактические схемы в игровой ситуации
76	Учебная игра. Игра в защите	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя подача. Передача мяча в тройках после перемещения. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по правилам.	Применять тактические схемы в игровой ситуации
77	Учебная игра. Игра в нападении	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	
78	Учебная игра. Игра в нападении	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	Применять тактические схемы в игровой ситуации
79	Учебная игра. Игра в нападении	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	

80	Учебная игра	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.	
81	Учебная игра. Игра в нападении	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках, шестерках после перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.	
82	Учебная игра. Игра в нападении	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках, шестерках после перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.	Применять тактические схемы в игровой ситуации
		1	<b>Футбол (14 часов)</b>	
83	Учебная игра. Удары, навесы	1	Технико – тактические командные действия (взаимодействия игроков в нападении и защите). Навесы угловых. Учебная игра.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры; определять степень утомления в процессе игры
84	Учебная игра. Игра вратаря	1	Технико – тактические командные действия (взаимодействия игроков в нападении и защите). Дальний удар. Учебная игра.	Осваивать технику выполнения упражнения, исправлять ошибки соблюдая технику безопасности
85	Учебная игра. 7 метровый удар	1	Технико – тактические командные действия (взаимодействия игроков в нападении и защите). Учебная игра.	
86	Учебная игра. Игра в защите	1	Технико – тактические командные действия (взаимодействия игроков в нападении и защите). Игра вратаря. Учебная игра.	
87	Учебная игра	1	Технико – тактические командные действия (взаимодействия игроков в нападении и защите). Игра вратаря.	



			Учебная игра.	
88	Учебная игра. Игра в защите	1	Технико – тактические командные действия (взаимодействия игроков в нападении и защите). Правила соревнований. Учебная игра.	
89	Учебная игра. Игра в защите	1	Технико – тактические командные действия (взаимодействия игроков в нападении и защите). Правила соревнований. Учебная игра.	
90	Учебная игра. Игра в защите	1	Технико – тактические командные действия (взаимодействия игроков в нападении и защите). Удары головой. Учебная игра.	
91	Учебная игра. Игра в позиционном нападении	1	Технико – тактические командные действия (взаимодействия игроков в нападении и защите). Удары головой. Учебная игра.	Применять тактические схемы в игровой ситуации
92	Учебная игра. Игра в позиционном нападении	1	Технико – тактические командные действия (взаимодействия игроков в нападении и защите). Игра по правилам мини – футбола.	Применять тактические схемы в игровой ситуации
93	Учебная игра. Игра в позиционном нападении	1	Технико – тактические командные действия (взаимодействия игроков в нападении и защите). Игра по правилам мини – футбола.	Применять тактические схемы в игровой ситуации
94	Учебная игра. Игра в позиционном нападении	1	Технико – тактические командные действия (взаимодействия игроков в нападении и защите). Игра по правилам мини – футбола.	Применять тактические схемы в игровой ситуации
			<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>	
95	Эстафетный бег	1	Низкий старт 30-60 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 60м - 100 м. Эстафетный бег (передача палочки). ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Определять содержание и объем нагрузки

96	Техника бега	1	Низкий старт 30-60 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 60-100 м. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	Подбирать и выполнять комплексы упражнений для развития основных физических качеств
97	Выполнение норм и требований комплекса ГТО.	1	Бег на 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 2000 м. и 3000м. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	

#### **Учебно-методическое обеспечение.**

1. Бабенкова Е.А.. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми». - 2015г.
2. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 -11 классов .-2018 г.
3. М. Я. Виленский «Физическая культура». Учебник для общеобразовательных организаций. 10 – 11 класс. Москва. Просвещение 2018 г.