

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 29 города Сызрани городского округа Сызрань
Самарской области

(ГБОУ СОШ №29 г. Сызрани)

РАССМОТРЕНА

на заседании методического
объединения учителей физической
культуры и ОБЖ, изобразительного
искусства, музыки и технологии.
Протокол № 1 от « 30» августа 2021г

ПРОВЕРЕНА

заместителя директора по
УВР _____
О.Н.Конюхова
«30 » августа 2021г.

Утверждена

Директор

ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани

31.08.2021г. пр. № 12
Шапошникова М.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
10-11 класс

Год разработки программы – 2016

Год корректировки программы (в части изменения структуры программы) – 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 10-11 класс составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05. 03. 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями), программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. - 5 изд. - 10-11 классы Москва. Просвещение», 2020 г.

Учебник: Лях В. И. Физическая культура. 10-11классы. М.: «Просвещение» 2020 г.

Указанный учебник входит в Федеральный перечень учебников, рекомендован Министерством образования и науки Российской Федерации, соответствует ФГОС среднего общего образования.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные

Обучающиеся научиться: Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные

Обучающиеся научиться: Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

-планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

-систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных

Предметные

Обучающиеся научиться: В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

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»

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.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

–овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

–овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

–овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

–овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

–умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Уровень развития двигательных качеств

В связи с Постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540 программной и нормативной основой системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Соответственно, приказами Минобразования в 2014 году были закреплены дополнительные требования к планируемым результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО. В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся ступеней комплекса «ГТО».

При изучении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики», «Плавание» использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

– оценка «отлично» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 90-100 %;

– оценка «хорошо» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 70-89 %;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если пройдено 3-4 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 55-69%.

Оценивание учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья, и они их не

выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19). -оценка «удовлетворительно» выставляется, если пройдено 3-4 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 55-69%.

Оценивание учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья, и они их не выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19).

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания (модуля «Школьный урок») с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10-11 класс

№ п/п	Название раздела	Краткая характеристика содержания раздела	Количество часов, отводимых на освоение раздела	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	Основы знаний о физической культуре	Социокультурные основы, психолого-педагогические основы, медико-биологические основы, закрепление навыков закаливания, закрепление приемов самоконтроля.	В процессе урока	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям
2	Спортивные игры (Волейбол) Баскетбол	Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий,	21ч. 12 ч.	Формирование у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и

		индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении в защите (баскетбол, волейбол)		социокультурных ценностей, что дает возможность приобрести интерес к предмету
3	Гимнастика с основами(элементами) акробатики	Освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.	21ч.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности в форме индивидуальных и групповых проектов, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям
4	Лёгкая атлетика	Совершенствование техники спринтерского бега, эстафетного, длительного бега, прыжки в высоту и длину с разбега, метание в цель и на дальность.	21ч.	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
5	Кроссовая подготовка	Равномерный бег с ходьбой	18 ч.	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый

				опыт сотрудничества и взаимной помощи
6	Лыжная подготовка	Совершенствование техники способов передвижения на лыжах, переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.	9 ч.	Применение интерактивных форм учебной работы, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога
		Итого	102	103

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания (модуля «Школьный урок») с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	В том числе отводимых на освоение практической части программы	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1	Практические задания	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям
2	Метание гранаты на дальность. Эстафетный бег.	1	Практические задания	
3	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1	Практические задания	
4	Метание гранаты на дальность. Эстафетный бег	1	Практические задания	
5	Бег на результат 100 м. Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1	Практические задания	

6	Метание гранаты на дальность Эстафетный бег.	1	Практические задания	
7	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения.	1	Практические задания	
8	Бег 20 минут. Прыжок в длину на результат. Эстафетный бег.	1	Практические задания	
9	Бег 20 минут. Метание гранаты на дальность. На результат.	1	Практические задания	
10	Бег 20 минут. Эстафетный бег.	1	Практические задания	
11	Эстафетный бег. На результат	1	Практические задания	
12-13	Бег (20 мин). Специальные беговые Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	2	Практические задания	
14-15	Бег (22 мин). Специальные беговые Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	2	Практические задания	
16-20	Бег (23 мин). Специальные беговые Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	5	Практические задания	
21	Инструктаж по ТБ Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	Практические задания	Формирование у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, что дает возможность приобрести интерес к предмету
22	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1	Практические задания	
23	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	Практические задания	

24	Передача мяча различными способами в движении.	1	Практические задания	
25	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	Практические задания	
26	Зонная защита (3 × 2). Развитие скоростных качеств	1	Практические задания	
27	Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	Практические задания	
28	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	1	Практические задания	
29	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Нападение через заслон.	1	Практические задания	
30	Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	1	Практические задания	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности в форме индивидуальных и групповых проектов, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям
31	Развитие скоростных качеств	1	Практические задания	
32	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1	Практические задания	
33	Инструктаж по ТБ Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	1	Практические задания	
34-35	Развитие силы	2	Практические задания	
36-37	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Развитие силы	2	Практические задания	
38	Подтягивания на перекладине Развитие силы	1	Практические задания	
39-40	Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	2	Практические задания	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками,
41-42	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на	2	Практические задания	

	руках.			дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
43-45	Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	3	Практические задания	
46	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину.	1	Практические задания	
47-50	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	4	Практические задания	
51-53	Развитие скоростно-силовых качеств	3	Практические задания	
54	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	Практические задания	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
55	Техника одновременных ходов.	1	Практические задания	
56	Учёт: техника попеременного двухшажного хода. Торможение плугом, упором.	1	Практические задания	
57	Техника одновременного одношажного хода.	1	Практические задания	
58	Повторение Техника скольжения и Подвижные игры. Произвольное катание.	1	Практические задания	
59	Учёт: техника одновременного одношажного хода. Коньковый ход.	1	Практические задания	
60	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход.	1	Практические задания	
61	Спуски с горы с поворотами. Прохождение дистанции до 3,5км.	1	Практические задания	
62	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге. Спуски и подъемы.	1	Практические задания	
63	Инструктаж по ТБ Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя	1	Практические задания	

	руками снизу.			
64	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие	1	Практические задания	
65	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1	Практические задания	
66	Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Практические задания	
67	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей	1	Практические задания	
68	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Практические задания	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
69	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Практические задания	
70	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	1	Практические задания	
71	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	1	Практические задания	
72-73	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	2	Практические задания	
74	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача,	1	Практические задания	
75	Прямой нападающий удар	1	Практические задания	

	через сетку. Учебная игра.			
76	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	1	Практические задания	
77	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	1	Практические задания	
78	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	1	Практические задания	
79	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Практические задания	
80	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте.	1	Практические задания	
81	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Практические задания	Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям ради умения отстаивать собственное мнение, иметь собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего
82	Учебная игра. Развитие координационных способностей Прямой нападающий удар через сетку	1	Практические задания	
83	Учебная игра. Развитие координационных способностей Прямой нападающий удар через сетку	1	Практические задания	
84	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1	Практические задания	
85	Метание гранаты на дальность. Эстафетный бег.	1	Практические задания	
86	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1	Практические задания	

87	Бег на результат 100 м. Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1	Практические задания
88	Метание гранаты на дальность Эстафетный бег.	1	Практические задания
89	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения.	1	Практические задания
90-91	Бег 20 минут. Прыжок в длину на результат. Эстафетный бег.	2	Практические задания
92	Бег на результат 3000 м.	1	Практические задания
93	Бег на результат 2000 м.	1	Практические задания
94-95	Бег (20 мин). Специальные беговые Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	2	Практические задания
96-97	Бег (22 мин). Специальные беговые Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	2	Практические задания
98-102	Бег (23 мин). Специальные беговые Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	5	Практические задания

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания (модуля «Школьный урок») с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

11 класс.

№ п/п	Название темы	Кол- во часов	В том числе отводимых на освоение практической части	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
----------	---------------	---------------------	--	---

			программы	
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1	Практические задания	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
2	Метание гранаты на дальность. Эстафетный бег.	1	Практические задания	
3	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1	Практические задания	
4	Метание гранаты на дальность. Эстафетный бег	1	Практические задания	
5	Бег на результат 100 м. Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1	Практические задания	
6	Метание гранаты на дальность Эстафетный бег.	1	Практические задания	
7	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения.	1	Практические задания	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности в форме индивидуальных и групповых проектов, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям
8	Бег 20 минут. Прыжок в длину на результат. Эстафетный бег.	1	Практические задания	
9	Бег 20 минут. Метание гранаты на дальность. На результат.	1	Практические задания	
10	Бег 20 минут. Эстафетный бег.	1	Практические задания	

11	Эстафетный бег. На результат	1	Практические задания	
12-13	Бег (20 мин). Специальные беговые игры (футбол). Развитие выносливости	2	Практические задания	
14-15	Бег (22 мин). Специальные беговые игры (футбол). Развитие выносливости	2	Практические задания	
16-20	Бег (23 мин). Специальные беговые игры (футбол). Развитие выносливости	5	Практические задания	
21	Инструктаж по ТБ Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	Практические задания	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений с целью формирования готовности к саморазвитию и самовоспитанию
22	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1	Практические задания	
23	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	Практические задания	
24	Передача мяча различными способами в движении.	1	Практические задания	
25	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	Практические задания	
26	Зонная защита (3 × 2). Развитие скоростных качеств	1	Практические задания	
27	Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	Практические задания	
28	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с	1	Практические задания	

	сопротивлением. Нападение через заслон.			
29	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Нападение через заслон.	1	Практические задания	
30	Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	1	Практические задания	
31	Развитие скоростных качеств	1	Практические задания	
32	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1	Практические задания	
33	Инструктаж по ТБ Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	1	Практические задания	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений с целью формирования готовности к саморазвитию и самовоспитанию
34-35	Развитие силы	2	Практические задания	
36-37	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Развитие силы	2	Практические задания	
38	Подтягивания на перекладине Развитие силы	1	Практические задания	
39-40	Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	2	Практические задания	
41-42	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках.	2	Практические задания	
43-45	Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	3	Практические задания	
46	Комбинация из	1	Практические	

	разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину.		задания	
47-50	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	4	Практические задания	
51-53	Развитие скоростно- силовых качеств	3	Практические задания	
54	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	Практические задания	
55	Техника одновременных ходов.	1	Практические задания	выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности;
56	Учёт: техника попеременного двухшажного хода. Торможение плугом, упором.	1	Практические задания	
57	Техника одновременного одношажного хода.	1	Практические задания	
58	Повторение Техника скольжения и Подвижные игры. Произвольное катание	1	Практические задания	
59	Учёт: техника одновременного одношажного хода. Коньковый ход.	1	Практические задания	
60	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход.	1	Практические задания	
61	Спуски с горы с поворотами. Прохождение дистанции до 3,5км.	1	Практические задания	
62	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге. Спуски и подъемы.	1	Практические задания	

63	Инструктаж по ТБ Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1	Практические задания
64	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие	1	Практические задания
65	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1	Практические задания
66	Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Практические задания
67	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей	1	Практические задания
68	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Практические задания
69	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Практические задания
70	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	1	Практические задания
71	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	1	Практические задания
72-73	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	Практические задания

	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.			
74	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача,	1	Практические задания	
75	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1	Практические задания	
76	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование	1	Практические задания	
77	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	1	Практические задания	
78	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	1	Практические задания	
79	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей..	1	Практические задания	
80	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте	1	Практические задания	
81	Учебная игра. Развитие координационных способностей..	1	Практические задания	выбор методов, методик, технологий, оказывающих
82	Учебная игра. Развитие координационных способностей Прямой	1	Практические задания	воспитательное воздействие на личность в соответствии с

	нападающий удар через сетку..			воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности;
83	Учебная игра. Развитие координационных способностей Прямой нападающий удар через сетку	1	Практические задания	
84	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1	Практические задания	
85	Метание гранаты на дальность. Эстафетный бег.	1	Практические задания	
86	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1	Практические задания	
87	Бег на результат 100 м. Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1	Практические задания	
88	Метание гранаты на дальность Эстафетный бег.	1	Практические задания	
89	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения.	1	Практические задания	
90-91	Бег 20 минут. Прыжок в длину на результат. Эстафетный бег.	2	Практические задания	
92	Бег на результат 3000 м.	1	Практические задания	
93	Бег на результат 2000 м.	1		
94-95	Бег (20 мин). Специальные беговые	2	Практические задания	

	Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости		
96-97	Бег (22 мин). Специальные беговые Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	2	Практические задания
98-102	Бег (23 мин). Специальные беговые Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	5	Практические задания