

## Пояснительная записка

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов разработана в соответствии с:**

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказом Минпросвещения России от 22 марта 2021 года №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе:**

- авторской программы по В.И. Лях;
- учебника В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы.- М.: Просвещение, 2022.

Изучение данного материала предусматривает (в неделю): 10 класс – 2 часа (34 учебные недели), 11 класс – 2 часа (34 учебные недели). Итого за курс обучения – 10 класс: 68 часов, 11 класс: 68 часов.

**Цель программы:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### **Задачи курса:**

- содействовать гармоническому физическому развитию, закрепить навыки правильной осанки;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене;
- углубление представления об основных видах спорта, соблюдении техники безопасности;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры

движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

Форма обучения: коллективная, групповая, индивидуальная.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Физическая культура – обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях. Она является основной формой физического воспитания школьников. Курс «Физическая культура» направлен на: – реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения; – реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся; – соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; – расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; – усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает три основных раздела: знания о физической культуре; способы двигательной деятельности; физическое совершенствование. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств, обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

### **Планируемые результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»**

В результате освоения физической культуры ученик должен знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- выполнять физкультурно-оздоровительные занятия для повышения уровня физического развития;
- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после физической и умственной усталости;
- уметь контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- демонстрировать здоровый образ жизни.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**Использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;

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

***Характеризовать:***

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности.

***Соблюдать правила:***

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

***Проводить:***

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

***Составлять:***

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

***Определять:***

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

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Учебно-тематический план**

### 10 класс

№п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Легкая атлетика.	10
2.	Спортивные игры.	8
3.	Гимнастика.	14
4.	Лыжная подготовка.	14
5.	Спортивные игры.	9
6.	Легкая атлетика.	12
7.	Промежуточная аттестация	1
	Итого:	68

### 11 класс

№п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Легкая атлетика.	17
2.	Спортивные игры.	10
3.	Гимнастика.	21
4.	Лыжная подготовка.	20
5.	Спортивные игры.	10
6.	Спортивные игры.	10
7.	Легкая атлетика.	13
8.	Промежуточная аттестация	1
	Итого:	102

### 10 класс

1. Легкая атлетика.

Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Бег. 30 м. Сдача контрольного норматива. Медленный бег. Совершенствовать технику метания гранаты. ОРУ в парах на сопротивление. Бег на выносливость до 12 мин. Бег 2000 м. и 3000 м. Прыжки в длину с места.

2. Подвижные, народные игры. «Летучий мяч».

3. Спортивные игры (волейбол).

Совершенствовать передачу мяча сверху и над собой, прием мяча снизу, передачу мяча через сетку, нижнюю прямую подачу, верхнюю передачу. Передача мяча в тройках.

4. Подвижные, народные игры. «Летучий мяч».

5. Гимнастика.

Совершенствовать: акробатические упражнения. Обучение опорному прыжку через коня в ширину боком. ОМУ. Прыжки с гимнастической скакалкой. Наклоны вперед. Челночный бег 3X10 м. Совершенствовать опорный прыжок через коня в длину. Обучение акробатическому соединению. Подтягивание. Полоса препятствий - КУ. Круговая

тренировка. Опорный прыжок через коня в длину. Сдача контрольного норматива (техника прыжка).

6. Подвижные игры, гимнастические эстафеты.

7. Лыжная подготовка. Обучение попеременному четырехшажному лыжному ходу, повороту махом, торможению плугом. Прохождение дистанции до 4 км. Совершенствовать: торможение плугом, коньковый ход, спуск на скорость со склонов, подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 4 км. Соревнование (прикидка) на дистанцию до 3 км.

8. Подвижные, народные игры.

Подвижная игра «По следам».

9. Спортивные игры (волейбол).

Верхняя прямая передача. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.

10. Подвижные, народные игры.

Подвижная игра «По следам».

11. Спортивные игры (волейбол).

Верхняя прямая передача. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.

12. Подвижные, народные игры. Подвижная игра «По следам».

13. Легкая атлетика – 14 ч. Медленный бег. Метание гранаты. Прыжки в длину с места. Бег 100 м., 3000 м. и 2000 м.

14. Подвижные, народные игры.

«Летучий мяч».

## 11 класс

1. Легкая атлетика. Бег 30 м. Бег 100 м. Эстафетный бег. Медленный бег. Обучение метанию гранаты на дальность. ОРУ со скакалкой. Прыжок в длину с разбега. Бег 1000 м. Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий. ОРУ в парах на сопротивление. Бег 3000 м. Бег 2000 м.
2. Подвижные, народные игры. «Бег командами».
3. Спортивные игры (волейбол). Совершенствовать технику передачи мяча сверху и над собой, приема мяча с подачи в зону, передачи мяча через сетку, нижней прямой подачи, верхней передачи. Совершенствовать технику верхней прямой подачи, верхней прямой подачи, нападающего удара.
4. Подвижные, народные игры. «Бег командами».
5. Гимнастика. Обучение акробатическим упражнениям. Обучение опорному прыжку через козла в длину, согнув ноги. Совершенствовать акробатическое соединение. Обучение длинному кувырку через препятствия. Подтягивание. Обучение подъему в упоре силой. Повторить технику лазания по канату на руках в висе на скорость.
6. Подвижные игры, гимнастические эстафеты. Подвижные игры. Гимнастические эстафеты. Подвижная игра «По следам».
7. Лыжная подготовка. Совершенствование попеременных четырехтактных лыжных ходов. Познакомить с техникой обучения коньковому ходу, повороту махом, торможению плугом. Прикидка на скорость - 4 км. (дев.-3 км.). Повторить технику спусков и подъемов с поворотами и торможением. Прохождение дистанции до 7-8 км. Соревнование на дистанции 3 км.

- Прохождение дистанции до 10 км. Контрольное соревнование на дистанции 5 км. (дев. – 3 км.).
8. Подвижные, народные игры. «Бег командами».
  9. Спортивные игры (волейбол). Совершенствовать следующие упражнения: верхняя передача мяча, прием мяча снизу с подачи, нападающий удар, верхняя прямая подача. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра в волейбол.
  10. Подвижные, народные игры. «Летающий мяч».
  11. Спортивные игры. Волейбол. Совершенствовать верхнюю прямую подачу. Учебная игра двухсторонняя с заданиями. Обучение приему мяча снизу после подачи, верхней прямой подаче, нападающему удару.
  12. Подвижные, народные игры. «Летающий мяч».
  13. Легкая атлетика. Медленный бег. Совершенствовать технику прыжков в длину с разбега. Бег 100 м., 3000 м. и 2000 м. Провести контроль двигательной подготовленности (челночный бег, прыжки в длину с места, подтягивания).
  14. Подвижные, народные игры.

## Тематическое планирование

### 10 класс

№ п/п	Количество часов	Тема урока	Электронные ресурсы
	<b>10</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	
1.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках ЛА. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Бег. 30 м. Сдача контрольного норматива. Медленный бег до 3 минут.	
2.	1	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Бег. 30 м. Сдача контрольного норматива. Медленный бег до 3 минут.	Электронный учебник.
3.	1	ОРУ со скакалкой. Медленный бег до 7 минут. Обучение метанию гранаты на дальность. Подтягивание. Совершенствовать прыжок в длину с разбега.	
4.	1	Медленный бег до 7 минут. Обучение метанию гранаты на дальность. Подтягивание. Совершенствовать прыжок в длину с разбега.	
5.	1	Соревнование. Урок-игра.	
6.	1	Совершенствовать технику метания гранаты. Бег на выносливость до 10 мин.	
7.	1	Урок-игра.	
8.	1	ОРУ в парах на сопротивление. Бег на выносливость до 12 мин. Бег 3000 м. Сдача контрольного норматива. Бег 2000 м.	
9.	1	Бег 3000 м. Сдача контрольного норматива. Бег 2000 м. Сдача контрольного норматива (девушки).	
10.	1	Соревнование. Урок-игра.	
	<b>8</b>	<b>Спортивные игры.</b>	
11.	4	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствовать передачу мяча сверху и над собой, прием мяча снизу, передачу мяча через сетку, нижнюю прямую подачу, верхнюю передачу. Сдача контрольного норматива. Прыжки в длину с места. Сдача контрольного норматива. Соревнование. Урок-игра. Волейбол. Совершенствовать передачу мяча сверху и над собой, прием мяча снизу, передачу мяча через сетку, нижнюю прямую подачу, верхнюю передачу. Сдача контрольного норматива. Прыжки в длину с места. Сдача контрольного	Презентация.

		норматива.	
12.	2	Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками, технику нижней передачи, верхней прямой подачи. Подтягивание. Передача мяча в тройках. Челночный бег 3X10 м. Сдача контрольного норматива. Урок-игра.	
13.	2	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Верхняя прямая передача. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Урок-игра.	
	<b>14</b>	<b>Гимнастика.</b>	
14.	2	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствовать: акробатические упражнения. Обучение опорному прыжку через коня в ширину боком. ОМУ. Прыжки с гимнастической скакалкой. Наклоны вперед. Сдача контрольного норматива.	
15.	1	Совершенствовать: акробатические упражнения. Обучение опорному прыжку через коня в ширину боком. ОМУ. Прыжки с гимнастической скакалкой. Наклоны вперед. Сдача контрольного норматива.	
16.	1	Обучение опорному прыжку через коня в ширину боком. ОМУ. Акробатика. Лазание по канату.	Электронный учебник.
17.	1	Обучение опорному прыжку через коня в ширину боком. ОМУ. Акробатика. Лазание по канату. Отжимания. Сдача контрольного норматива.	
18.	1	Урок-игра. Соревнование.	
19.	3	Разучить ОРУ с гимн. палкой. Полоса препятствий. Совершенствовать опорный прыжок через коня в длину. Обучение акробатическому соединению. Подтягивание.	
20.	1	Урок-игра. Соревнование.	
21.	1	Полоса препятствий - КУ. Круговая тренировка. Опорный прыжок через коня в длину. Сдача контрольного норматива (техника прыжка).	
22.	2	Круговая тренировка. Опорный прыжок через коня в длину. Сдача контрольного норматива (техника прыжка). Полоса препятствий - КУ. Круговая тренировка.	
23.	1	Урок-игра. Соревнование.	
	<b>14</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	
24.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках ЛП. Обучение попеременному четырехшажному лыжному ходу, повороту махом, торможению плугом. Прохождение дистанции до 4 км.	
25.	1	Обучение попеременному четырехшажному лыжному ходу, повороту махом, торможению плугом. Прохождение дистанции до 4 км.	Мультимедийная программа.

26.	1	Урок-игра. Подвижная игра «По следам». Урок-игра. Соревнование.	
27.	1	Обучение попеременному четырехшажному лыжному ходу, повороту махом, торможению плугом. Прохождение дистанции до 4 км.	Электронный учебник.
28.	1	Урок-игра. Подвижная игра «По следам». Урок-игра. Соревнование.	
29.	1	Совершенствовать: технику лыжных ходов. Попеременный четырехшажный лыжный ход. Совершенствовать: торможение плугом, коньковый ход, спуск на скорость со склонов, подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 4 км.	
30.	1	Совершенствовать: технику лыжных ходов. Попеременный четырехшажный лыжный ход. Сдача контрольного норматива (по технике).	
31.	1	Совершенствовать: технику лыжных ходов. Попеременный четырехшажный лыжный ход. Прохождение дистанции до 4 км.	
32.	1	Соревнование (прикидка) на дистанцию до 3 км. Урок-игра. Соревнование.	
33.	1	Совершенствовать: технику лыжных ходов. Попеременный четырехшажный лыжный ход. Совершенствовать: торможение плугом, коньковый ход, спуск на скорость со склонов, подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 4 км.	
34.	1	Соревнование (прикидка) на дистанцию до 3 км. Урок-игра. Соревнование.	
35.	1	Техника попеременных лыжных ходов. Катание с гор. Торможение плугом и упором. Коньковый ход. Спуск со склонов с торможением. Подъем.	
36.	1	Техника попеременных лыжных ходов. Катание с гор. Торможение плугом и упором. Коньковый ход. Спуск со склонов с торможением. Подъем. Контрольное соревнование на дистанции 5 км.	
37.	1	Урок-игра. Подвижная игра «Гонки на лыжах в парах».	
	<b>9</b>	<b>Спортивные игры.</b>	Электронный учебник.
38.	1	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствовать технику верхней передачи мяча, приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи. Учебно-тренировочная игра.	
39.	1	Подвижная игра «Пасовка волейболиста». Урок-игра. Соревнование.	
40.	1	Волейбол. Верхняя прямая подача. Обучение передаче в зону 3 после подачи, передаче сверху в прыжке.	
41.	1	Совершенствовать верхнюю прямую подачу, передачу сверху в прыжке. Урок-игра.	
42.	1	Учебно-тренировочная игра. Совершенствовать: прием мяча сверху, верхнюю прямую подачу, нападающий удар. Обучение приему мяча снизу после подачи.	
43.	1	Совершенствовать: прием мяча сверху, верхнюю прямую подачу, нападающий удар.	

		Обучение приему мяча снизу после подачи.	
44.	1	Подвижная игра «Летучий мяч». Урок-игра. Соревнование.	
45.	1	Волейбол. Совершенствовать прием мяча сверху, верхнюю прямую подачу. Учебная игра двухсторонняя с заданиями.	
46.	1	Волейбол. Совершенствовать прием мяча сверху, верхнюю прямую подачу. Учебная игра двухсторонняя с заданиями. Совершенствовать нападающий удар и блокирование. Совершенствовать прыжки в длину с места. Сдача контрольного норматива.	Электронный учебник.
	<b>13</b>	<b>Легкая атлетика</b>	
47.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках ЛА. Совершенствовать технику низкого старта, стартовый разбег. Медленный бег до 6 мин. Прыжки в длину с места. Бег 100 м. Сдача контрольного норматива. Прыжок в высоту.	
48.	1	Совершенствовать технику низкого старта, стартовый разбег.	
49.	1	Медленный бег до 6 мин.	
50.	2	Промежуточная аттестация. Прыжки в длину с места. Бег 100 м. Сдача контрольного норматива. Прыжок в высоту.	Презентация.
51.	1	Подвижная игра «Летучий мяч».	
52.	2	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, технику метание гранаты. Медленный бег до 8 мин. Урок-игра. Соревнование. Прыжки в длину с разбега. Сдача контрольного норматива.	Электронный учебник.
53.	1	Метание гранаты Медленный бег до 9 мин. Сдача контрольного норматива.	
54.	1	Бег 3000 м. и 2000 м. (дев.). Сдача контрольного норматива. Урок-игра. Соревнование.	
55.	1	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, технику метание гранаты. Медленный бег до 8 мин. Подвижная игра «Летучий мяч».	Работа в "Сферум".
56.	1	Урок-игра. Соревнование.	
57.	<b>1</b>	<b>Промежуточная аттестация.</b>	

### 11 класс

№ п/п	Количество часов	Тема урока	Электронные ресурсы
-------	------------------	------------	---------------------

	<b>11</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	
1.	2	Инструктаж по технике безопасности на уроках ЛА. Бег 30 м. Бег 100 м. Эстафетный бег. Медленный бег до 4 минут.	
2.	1	Урок-игра.	Электронный учебник.
3.	1	Медленный бег до 5 минут. Обучение метанию гранаты на дальность. Подтягивание. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.	
4.	1	Медленный бег до 5 минут. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.	
5.	1	Медленный бег до 5 минут. Обучение метанию гранаты на дальность. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.	
6.	1	ОРУ со скакалкой. Метание гранаты. Прыжок в длину с разбега. Бег 1000 м.	
7.	1	Прыжок в длину с разбега. Бег 1000 м. Сдача контрольного норматива.	
8.	1	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий. ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование техники метания гранаты. Бег 3000 м. Бег 2000 м.	
9.	1	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий. ОРУ в парах на сопротивление. Бег 3000 м. Сдача контрольного норматива. Бег 2000 м. Сдача контрольного норматива (девушки).	
10.	1	Урок-игра. Подвижная игра «Бег командами». Соревнование.	
	<b>10</b>	<b>Спортивные игры.</b>	
11.	4	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствовать технику передачи мяча сверху и над собой, приема мяча с подачи в зону, передачи мяча через сетку, нижней прямой подачи, верхней передачи. Урок-игра в волейбол.	Презентация.
12.	1	Совершенствовать технику приема мяча с подач, нападающего удара у сетки, верхней прямой подачи.	
13.	1	Совершенствовать технику приема мяча с подач, нападающего удара у сетки, верхней прямой подачи. Учебно-тренировочная игра. Сдача контрольного норматива – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
14.	2	Провести круговую тренировку. Совершенствовать технику верхней прямой передачи, верхней прямой подачи, нападающего удара. Подтягивание. Сдача контрольного норматива.	
15.	1	Провести круговую тренировку. Подтягивание. Сдача контрольного норматива.	
16.	1	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Соревнование.	

	<b>12</b>	<b>Гимнастика.</b>	Электронный учебник.
17.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение акробатическим упражнениям. Обучение опорному прыжку через козла в длину, согнув ноги. Совершенствовать акробатическое соединение. Обучение длинному кувырку через препятствия.	
18.	1	Обучение акробатическим упражнениям. Обучение опорному прыжку через козла в длину, согнув ноги.	
19.	1	Совершенствовать акробатическое соединение. Обучение длинному кувырку через препятствия.	
20.	1	Урок-игра.	
21.	1	Обучение ОРУ у гимн. стенки. Совершенствовать длинный кувырок через препятствия. Обучение опорному прыжку ноги врозь через козла. Совершенствовать акробатическое соединение.	
22.	1	Совершенствовать акробатическое соединение. Урок-игра. Соревнование.	
23.	1	Совершенствовать акробатическое соединение. Подтягивание. Обучение подъему в упоре силой. Повторить технику лазания по канату на руках в висе на скорость.	
24.	1	Урок-игра. Соревнование.	
25.	1	Повторить гимнастическую полосу препятствий. Акробатика. Акробатическое соединение принять на оценку. Тренировать лазание по канату на скорость. Подтягивания. Учет. Опорный прыжок через козла ноги врозь в длину. Круговая тренировка. Провести учет освоения техники опорного прыжка.	
26.	1	Акробатика. Акробатическое соединение принять на оценку. Тренировать лазание по канату на скорость. Подтягивания. Опорный прыжок через козла ноги врозь в длину. Круговая тренировка.	Мультимедийная программа.
27.	1	Акробатика. Тренировать лазание по канату на скорость. Подтягивания. Опорный прыжок через козла ноги врозь в длину. Круговая тренировка.	Электронный учебник.
28.	1	Акробатика. Акробатическое соединение принять на оценку. Тренировать лазание по канату на скорость. Подтягивания. Учет. Опорный прыжок через козла ноги врозь в длину. Круговая тренировка. Провести учет освоения техники опорного прыжка.	
	<b>12</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	
29.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках ЛП. Совершенствование	

		попеременных четырехтактных лыжных ходов. Познакомить с техникой обучения коньковому ходу, повороту махом, торможению плугом. Прикидка на скорость - 4 км. (дев.-3 км.). Повторить технику спусков и подъемов с поворотами и торможением. Прохождение дистанции до 7-8 км. Соревнование на дистанции 3 км.	
30.	1	Совершенствование попеременных четырехтактных лыжных ходов. Познакомить с техникой обучения коньковому ходу, повороту махом, торможению плугом.	
31.	1	Познакомить с техникой обучения коньковому ходу, повороту махом, торможению плугом. Прикидка на скорость - 4 км. (дев.-3 км.).	
32.	1	Подвижная игра «По следам».	
33.	1	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами и торможением. Прохождение дистанции до 7-8 км. Соревнование на дистанции 3 км.	
34.	1	Подвижная игра «По следам».	Электронный учебник.
35.	1	Усовершенствовать технику лыжных ходов. Совершенствовать переменные четырехшажные лыжные хода.	
36.	1	Урок-игра. Соревнование на дистанцию до 5 км. Подвижная игра «Гонки на лыжах в парах».	
37.	1	Провести учет освоения техники спусков с торможением. Торможение плугом. Совершенствовать технику конькового хода. Обучение спуску на скорость со склонов, подъему в гору скользящим шагом.	
38.	1	Соревнование на дистанцию до 5 км. Подвижная игра «Гонки на лыжах в парах».	
39.	1	Совершенствовать технику попеременных лыжных ходов. Катание с гор. Торможение плугом и упором. Коньковый ход. Спуск со склонов с торможением. Подъем. Прохождение дистанции до 10 км.	
40.	1	Совершенствовать технику попеременных лыжных ходов. Катание с гор. Торможение плугом и упором. Коньковый ход. Спуск со склонов с торможением. Подъем. Прохождение дистанции до 10 км. Контрольное соревнование на дистанции 5 км. (дев. – 3 км.).	
	<b>10</b>	<b>Спортивные игры.</b>	
41.	1	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствовать следующие упражнения: верхняя передача мяча, прием мяча снизу с подачи, нападающий удар, верхняя прямая подача.	
42.	1	Урок-игра. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра в волейбол.	Электронный учебник.

43.	1	Верхняя прямая подача. Обучение одиночному блокированию. Совершенствовать нападающий удар.	
44.	1	Урок-игра. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижная игра «Летающий мяч».	
45.	1	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра.	
46.	1	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Обучение приему мяча снизу после подачи, верхней прямой подаче, нападающему удару.	Презентация.
47.	1	Обучение приему мяча снизу после подачи, верхней прямой подаче, нападающему удару. Урок-игра.	Электронный учебник.
48.	1	Волейбол. Совершенствовать верхнюю прямую подачу. Учебная игра двухсторонняя с заданиями. Совершенствовать нападающий удар и блокирование. Сдача контрольного норматива – прыжки в длину с места.	
49.	1	Учебная игра двухсторонняя с заданиями. Совершенствовать нападающий удар и блокирование.	Работа в "Сферум".
50.	1	Волейбол. Подвижная игра «Летающий мяч». Совершенствовать верхнюю прямую подачу. Урок-игра.	
	<b>13</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	
51.	3	Инструктаж по технике безопасности на уроках ЛА. Обучение технике низкого старта и стартового разбега. Медленный бег до 7-8 мин. Совершенствовать технику прыжков в длину с разбега.	Электронный учебник.
52.	2	Обучение технике низкого старта и стартового разбега.	
53.	2	Медленный бег до 7-8 мин.	
54.	2	Совершенствовать технику прыжков в длину с разбега.	Работа в "Сферум".
55.	2	Промежуточная аттестация. Медленный бег до 7-8 мин. Совершенствовать технику прыжков в длину с разбега. Бег 100 м. – сдача контрольного норматива.	
56.	1	Урок-игра. Соревнование в беге на 1000 м.	
57.	<b>1</b>	<b>Промежуточная аттестация.</b>	