

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа п. Пашково

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
протокол от 30.08.2023 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом №1 от 30 августа 2023  
директор МОУ СОШ п.Пашково  
\_\_\_\_\_Н.А.Раннева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «Физическая культура» в 11 классе МОУ  
СОШ п. Пашково  
(основное общее образование)

Составитель: Лизунов Ю.Ф.,  
учитель физической культуры  
высшей категории.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 11 класса разработана на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение – 2014 год.

Соответствует основной образовательной программе основного общего образования МОУ СОШ п.Пашково

**Целью** программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 10 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программный материал делится на две части — **базовую и вариативную**. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

Согласно учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 10-11 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета “Физическая культура” использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за

рамки Требований Государственного стандарта.

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

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой 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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- 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.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- 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.

#### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **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. 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. Чаще, чем в средних классах, 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 с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

<b>№ п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
1		63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2		39
2.1	Баскетбол	21
2.2	Лыжная подготовка	18
	Итого	102

I четверть – уроки № 1-11 - легкая атлетика, уроки № 12 -27 – волейбол;

II четверть – уроки № 28 - 48 – гимнастика;

III четверть -уроки № 49-50, 52-53, 55-56, 58-59,61-62, 64-65, 67-68, 70-71,73-74 - лыжная подготовка, уроки № 51,54,57,60,63,66,69, 72, 75-78 – баскетбол;

IV- четверть - уроки № 79 – 87 - баскетбол, уроки № 88-92 - – волейбол, уроки № 93 - 102 - легкая атлетика

#### **Количество контрольных уроков**

<b>Класс</b>	<b>I четверть</b>	<b>II четверть</b>	<b>III четверть</b>	<b>IV четверть</b>	<b>За год</b>
10	2	2	2	1	7
11	2	2	2	1	7

**Тестирование проводится 2 раза в год (в начале и конце учебного года).**

**Содержание тестов общефизической подготовленности**

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения сидя.
6. Бег 1000м.

**Учащиеся должны демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 100 м, с.	13,5	14,0	14,3	17,0	17,5	18,0
	Бег 30 м, с.	4,4	5,1	5,2	4,8	5,9	6,1
Силовые	Подтягивания из виса на перекладине, количество	-			18	13	6
	Подтягивание в висе на 1м перекладине, количество	11	8	4	-		
	Прыжок в длину с места,	230	195	180	210	170	160
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	-			10.3	11.3	12.3
	Бег 3000 м, мин.	13.5	14.5	15.5	-		

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 11 классе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)
<b>Легкая атлетика (11часов). Спринтерский бег (5часов)</b>				
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м).			Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона.
2	Бег по дистанции (70- 80 м). Финиширование.			Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Биохимические основы бега.Измерение результатов.
3	Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м.			Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м
4.	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения			Закрепление техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).
5.	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.			Закрепление техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).
<b>Прыжки в длину с разбега (3 часа)</b>				
6.	Техника прыжка в длину с разбега.Отталкивание.			Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.
7.	Техника прыжка в длину с разбега.Тестирование – подтягивание.			Закрепление техники прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Подбор разбега. Отталкивание. Провести тестирование – подтягивание.
8.	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения			Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
<b>Метание гранаты (3 часа)</b>				
9.	Техника метания мяча на дальность. Челночный бег.Тестирование – бег 1000м			Выполнение тестирования – бег (1000м).Специальные беговые упражнения.Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований по легкой атлетике.
10	Техника метания гранаты.			Обучение технике метания гранаты.Развитие скоростно-силовых качеств.
11	Метание гранаты на дальность.			Выполнение метания гранаты на дальность.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)
<b>Волей бол (16часов)</b>				
12	ИОТ при проведении занятий по волейболу.Верхняя передача мяча в парах с шагом.			Ознакомление с правилами техники безопасности по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры в волейбол
13	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.Тестирование – прыжок в длину с места			Совершенствование техникиприема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Выполнение тестирования – прыжок в длину с места
14	Прямой нападающий удар. Учебная игра.			Совершенствование техникипрямого нападающего удара.
15	Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Тестирование – наклон вперед, стоя...			Разучить позиционное нападение. Совершенствовать технику приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара.Выполнение тестирования –наклон вперед, стоя...
16	Техника передач и приема мяча. Позиционное нападение.			Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, позиционное нападение. Провести учебную игру.
17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра.Тестирование - поднимание туловища.			Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, позиционное нападение. Выполнение тестирования - поднимание туловища.
18	Оценка техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу.			Выполнение на оценку техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу.Развитие координационных способностей.
19	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, нападение через 3-ю зону. Провести учебную игру.
20	Техника передач и приема мяча. Нижняя прямая подача.			Совершенствование техники передач и приема мяча. Нижняя прямая подача.Развитие координационных способностей.
21	Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача.			Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку. Нижняя прямая подача.
22	Оценка техники подачи мяча. Учебная игра.			Выполнение на оценку техники подачи мяча. Учебная игра.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)
23	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.			Совершенствованиенападения через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.
24	Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки.			Закрепление техники передач и приема мяча, приема мяча от сетки.Развитие координационных способностей.
25	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.			Закрепление техники прямого нападающего удара через сетку. Одиночное блокирование.
26	Нападающий удар. Нападение через 4-ю зону.			Закрепление техники прямого нападающего удара.Нападение через 4-ю зону.
27	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.			Совершенствование техникинижней прямой подачи на точность по зонам и нижний прием мяча. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.
<b>Гимнастика (21 час). Висы и упоры. (11 часов).</b>				
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры.			Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить повороты в движении,вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (ю.), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).			Разучить повороты в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (ю.), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).Развитие силовых способностей.
30	Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.).			Повторить подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.).Подтягивания в виси. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
31	Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).			Повторить подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в виси. Упражнения на гимнастической скамейке.
32	Строевые приемы. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).			Совершенствовать выполнение строевых приемов. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).Развитие силы.
33	Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).			Совершенствовать выполнениюподъемапереворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).
34	Строевые приемы. Висы и упоры.			Совершенствовать выполнение строевых приемов. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силы.
35	Выполнение элементов на			Выполнение элементов на перекладине



№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)
	перекладине (ю.), на разновысоких брусьях.			(ю.), на разновысоких брусьях.
36	Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).			Совершенствование лазания по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).
37	Лазание по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.).			Совершенствование лазания по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы.
38	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.			Совершенствование подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.
<b>Акробатические упражнения. Опорный прыжок. (10 часов).</b>				
39	Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад.			Разучить длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.
40	Совершенствование акробатических упражнений.			Совершенствование акробатических упражнений Развитие координационных способностей.
41	Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).			Закрепление техники выполнения стойки на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).
42	Техника длинного кувырка. Стойка на руках.			Закрепление техники выполнения длинного кувырка. Стойка на руках. Развитие координационных способностей.
43	Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.			Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.
44	Техника опорного прыжка через коня.			Разучить технику опорного прыжка через коня Лазание. Развитие координационных способностей.
45	Совершенствование комбинации из акробатических элементов.			Совершенствование комбинации из акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий
46	Техника опорного прыжка через коня. Прыжки в глубину.			Закрепление техники опорного прыжка через коня Лазание. Развитие координационных способностей.
47	Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка.			Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка.
48	Оценка техники выполнения комбинации из			Выполнение на оценку комбинации из акробатических элементов.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)
	акробатических элементов.			
<b>Лыжная подготовка (18 часов). Баскетбол (21 час)</b>				
49	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.			Повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.
50	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.			Совершенствование техники одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Пройти дистанцию 3 км - с равномерной скоростью.
51	Баскетбол. ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Техника ведения, передач и бросков мяча.			Совершенствование техники ведения, передач и бросков мяча. ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Развитие скоростных качеств.
52	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).			Разучить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.
53	Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км.			Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».
54	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).			Закрепление выполнения быстрого прорыва (2х1). Совершенствование броска мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).
55	Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.			Разучить технику попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие координационных способностей.
56	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.			Совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км.
57	Баскетбол. Техника ведения, передач и бросков мяча.			Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.
58	Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.			Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.
59	Прохождение дистанции 2 км на результат.			Выполнение сдачи норматива на дистанции 2 км. Игра «Гонки с

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)
				преследованием». Развитие скоростных способностей.
60	Баскетбол. Быстрый прорыв (3 x 2).			Разучить тактику быстрого прорыва (3 x 2).. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.
61	Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.			Совершенствование техники выполнения переходов в классическом стиле. Развитие скоростной выносливости.
62	Совершенствовать технику спусков и подъемов.			Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».
63	Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 x 3).			Разучить выполнение зонной защиты (2 x 3). Совершенствование передач мяча различными способами в движении.
64	Преодоление подъемов и препятствий.			Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.
65	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.			Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий
66	Баскетбол. Техника броска мяча в прыжке со средней дистанции.			Закрепление техники броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Учебная игра.
67	Техника конькового хода.			Закрепление техники конькового хода. Развитие скоростной выносливости.
68	Прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.)			Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 5 км.
69	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 x 3).			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 x 3). Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.
70	Совершенствование техники конькового хода.			Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 5 км равномерно.
71	Техника конькового хода при подъеме в гору.			Совершенствование техники конькового хода при подъеме в гору.
72	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3).			Совершенствование техники броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Учебная игра.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)
73	Прохождение дистанции 5 км на результат.			Прохождение дистанции 5 км на результат.
74	Катание с гор. Сдача задолженностей.			Принять задолженности по дистанциям.
75	Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 х 2).			Совершенство-вать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Зонная защита (3 х 2).
76	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2).			Совершенствовать бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.
77	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (2 х 1х 2)			Совершенствованиесочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (2 х 1х 2).
78	Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении.			Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении.
79	Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением.			Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.
80	Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением.			Совершенствованиесочетания приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.
81	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).			Разучитьиндивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Провести игру по упрощенным правилам. Развитие скоростных качеств.
82	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.			Закрепление броска в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Провести игру по упрощенным правилам.
83	Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра.			Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра. Учебная игра.
84	Нападение через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.			Разучить тактику нападения через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.
85	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.			Закрепление индивидуальных и групповых действий в защите. Учебная игра.
86	Сочетание приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Тестирование - поднимание туловища.			Совершенствованиесочетаний приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств. Провести тестирование - поднимание туловища.
87	Оценка техники штрафного			Оценка техники штрафного броска.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)
	броска. Двухсторонняя игра.			Двухсторонняя игра. Развитие координационных качеств.
<b>Спортивные игры. Волейбол (5 часов)</b>				
88	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Тестирование – наклон вперед, стоя.			Совершенствование верхней прямой подачи и нижнего приема мяча. Учебная игра. Провести тестирование – наклон вперед, стоя. Развитие координационных способностей.
89	Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. Оценка техники прямого нападающего удара. Учебная игра.			Закрепление техники прямого нападающего удара из 2-ой зоны. Оценка техники прямого нападающего удара. Учебная игра.
90	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.			Разучить тактику индивидуального и группового блокирования, страховка блокирующих. Учебная игра. Провести тестирование – подтягивание.
91	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.			Совершенствование сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
92	Верхняя прямая подача, прием подачи. Двухсторонняя игра. Тестирование – прыжок в длину с места.			Совершенствование верхней прямой подачи, приема подачи. Двухсторонняя игра. Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие координационных способностей.
<b>Легкая атлетика (10 часов). Прыжок в высоту (3 часа).</b>				
93	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.			Разучить технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике.
94	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.			Закрепление техники прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.
95	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.			Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега на результат. Приземление. Челночный бег.
<b>Спринтерский бег. (4 часа)</b>				
96	Бег 30 м с низкого старта. Стартовый разгон.			Закрепление техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег.
97	Бег по дистанции (70-			Закрепление техники бега по дистанции

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)
	90м).Финиширование. Тестирование - бег 30м.			(70-90м). Финиширование.Эстафетный бег.Тестирование - бег30м. Развитие скоростно-силовых качеств.
98	Бег 100 м с низкого старта. Финиширование.			Совершенствовать технику спринтерского бега. Бег по дистанции (70- 90м). Финиширование. Тестирование - бег 30м. Специальные беговые упражнения.
99	Бег 100 м с низкого старта на результат.			Бег 100 м с низкого старта на результат.Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.
<b>Метание мяча и гранаты (3 часа)</b>				
100	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м.			Совершенство-вать технику метания мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м.
101	Метание гранаты из различных положений. Тестирование – бег 1000м.			Обучение технике метания гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование – бег 1000м.
102	Метание гранаты на дальность.			Закрепление технике метания гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.
103	Резерв. уроки			
104	Резерв. уроки			

