

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула
МБОУ "СОШ №99"

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБОУ «СОШ № 99»
протокол № 11
от «25» августа 2023

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ «СОШ № 99»
В.Д.Бабак
приказ № 141/22
от «01» сентября 2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Налесников Александр Владимирович
Учитель физической культуры

Барнаул 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа соответствует:

1. Федеральному Закону от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 (с изменениями);
3. Федеральному перечню учебников, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 20.05.2020 №254 (с изменениями);

Рабочая программа составлена на основе авторской программы по физической культуре В.И. Лях "Физическая культура 10-11 класс": пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - : М.: Просвещение, 2019г.

Согласно федеральному учебному плану для образовательных учреждений на изучение физической культуры в основной школе в 11 классе отводится 3 часа в неделю. По авторскому планированию в 11 классах 105 часов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 11 класса направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить

жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; # владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной

деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь 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, профилактике вредных привычек, ведении 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 организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; # приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13,50	-
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	-	10,00

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физичес-	Контроль	Воз-	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м, сек.	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-	4,8 и выше 4,8
Координационные	Челночный бег 3x10м,сек.	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 8,7 9,3-	8,4 и выше 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300 и ниже 1300	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
Силовые	На низкой перекладине из виса лежа кол-во раз	16 17	- -	- -	- -	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18
	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10		- -	- -	- -

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

11 КЛАСС

Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Разделы (модули), темы	Количество часов
I	Базовая часть	90
1	Основы знаний о физической культуре	7
2	Легкая атлетика	20
3	Спортивные игры	20
	баскетбол	6
	волейбол	6
	футбол	4
	гандбол	4
4	Гимнастика с элементами акробатики	18
5	Лыжная подготовка	17
6	Единоборства	8
II	Вариативная часть	15
1	Спортивные игры (волейбол)	6
2	Легкая атлетика	9
	Итого	105

Тематический поурочный план учебного предмета «Физическая культура» 11 класс.

№ урока п/п/ № урока в теме (разделе)	Наименование разделов и тем	Количество часов	Примечание
	Раздел Легкая атлетика	20	
1(1)	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники спринтерского бега.	1	
2(2)	Правовые основы физической культуры и спорта. Совершенствование техники спринтерского бега.	1	
3(3)	Правовые основы физической культуры и спорта. Совершенствование техники спринтерского бега.	1	
4(4)	Правовые основы физической культуры и спорта. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	
5(5)	Понятие о физической культуре и личности. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	
6(6)	Понятие о физической культуре и личности. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	
7(7)	Понятие о физической культуре и личности. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1	
8(8)	Понятие о физической культуре и личности. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1	
9(9)	Понятие о физической культуре и личности. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1	
10(10)	Понятие о физической культуре и личности. Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	1	
11(11)	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	1	
12(12)	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	1	
13(13)	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	1	

14(14)	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Совершенствование техники длительного бега.	1	
15(15)	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Совершенствование техники длительного бега.	1	
16(16)	Основные формы и виды физических упражнений. Развитие координационных способностей.	1	
17(17)	Основные формы и виды физических упражнений. Развитие выносливости.	1	
18(18)	Основные формы и виды физических упражнений. Развитие выносливости.	1	
19(19)	Основные формы и виды физических упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
20(20)	Основные формы и виды физических упражнений. Развитие скоростных способностей.	1	
	Основы знаний о физической культуре	1	
21(1)	Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности	1	
	Раздел спортивные игры Баскетбол	6	
22(1)	Инструктаж по Т\Б. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1	
23(2)	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1	
24(3)	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
25(4)	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	
26(5)	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
27(6)	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
	Основы знаний о физической культуре	1	
28(1)	Физическая культура и спорт в профилактике	1	

	заболеваний и укреплении здоровья.		
	Раздел спортивные игры Гандбол	4	
29(1)	Правила техники безопасности на уроках по гандболу. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	1	
30(2)	Значение гандбола. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1	
31(3)	История возникновения гандбола. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
32(4)	Основные правила проведения соревнований. Игра по упрощённым правилам ручного мяча.	1	
	Основы знаний о физической культуре	1	
33(1)	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1	
	Раздел Гимнастика с элементами акробатики	18	
34(1)	Правила техники безопасности на уроках по гимнастике. Совершенствование строевых упражнений.	1	
35(2)	Основы организации двигательного режима. Совершенствование строевых упражнений.	1	
36(3)	Основы организации двигательного режима. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	1	
37(4)	Основы организации двигательного режима. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	1	
38(5)	Основы организации двигательного режима. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	1	
39(6)	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	1	
40(7)	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Освоение и совершенствование висов и упоров	1	
41(8)	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	
42(9)	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1	
43(10)	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1	

44(11)	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1	
45(12)	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1	
46(13)	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	
47(14)	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	
48(15)	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
49(16)	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
50(17)	Способы регулирования массы тела человека. Развитие гибкости.	1	
51(18)	Способы регулирования массы тела человека. Развитие гибкости	1	
	Основы знаний о физической культуре	1	
52(1)	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	1	
	Раздел Лыжная подготовка	17	
53(1)	Инструктаж по Т.Б Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	
54(2)	Инструктаж по Т.Б Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	
55(3)	Техника попеременного четырехшажного хода. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1	
56(4)	Техника попеременного четырехшажного хода. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1	
57(5)	Техника попеременного четырехшажного хода. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1	
58(6)	Преодоление подъемов и препятствий. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1	
59(7)	Преодоление подъемов и препятствий. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1	

60(8)	Преодоление подъемов и препятствий. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1	
61(9)	Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1	
62(10)	Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1	
63(11)	Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1	
64(12)	Коньковый ход. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1	
65(13)	Коньковый ход. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	1	
66(14)	Коньковый ход. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	1	
67(15)	Прохождение дистанции 5,6 км. Преодоление подъемов и препятствий. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	1	
68(16)	Прохождение дистанции 5,6 км. Преодоление подъемов и препятствий. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	1	
69(17)	Прохождение дистанции 5,6 км. Преодоление подъемов и препятствий. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	1	
	Основы знаний о физической культуре	1	
70(1)	Основы организации двигательного режима.	1	
	Раздел спортивные игры Волейбол	12	
71(1)	Инструктаж по Т/Б во время спортивных игр. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1	
72(2)	Как правильно тренироваться. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	1	
73(3)	Как правильно тренироваться. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	1	
74(4)	Как правильно тренироваться. Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	1	
75(5)	Как правильно тренироваться. Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	1	
76(6)	Как правильно тренироваться. Совершенствование техники подачи мяча.	1	
77(7)	Утренняя гимнастика. Совершенствование техники подачи мяча.	1	

78(8)	Утренняя гимнастика. Совершенствование техники нападающего удара.	1	
79(9)	Утренняя гимнастика. Совершенствование техники нападающего удара.	1	
80(10)	Утренняя гимнастика. Совершенствование техники защитных действий.	1	
81(11)	Аэробика. Совершенствование тактики игры.	1	
82(12)	Аэробика. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	
	Основы знаний о физической культуре	1	
83(1)	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.	1	
	Раздел Единоборства	8	
84(1)	Инструктаж по Т/Б. Освоение техники владения приёмами.	1	
85(2)	Основы организаций двигательного режима в течение дня. Силовые упражнения в единоборствах в парах.	1	
86(3)	Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. Захваты рук и туловища.	1	
87(4)	Приемы самостраховки. Виды единоборств.	1	
88(5)	Упражнения на координацию движения. Развитие координационных способностей.	1	
89(6)	Упражнения на координацию движения. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	
90(7)	Упражнения на координацию движения. Подвижные игры: «сила и ловкость», «борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	1	
91(8)	Упражнения на координацию движения. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	
	Раздел спортивные игры. Футбол	4	
92(1)	Правила техники безопасности на уроках по футболу. Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	1	
93(2)	Значение футбола. Совершенствование техники защитных действий.	1	
94(3)	История возникновения футбола. Совершенствование тактики игры.	1	
95(4)	Основные правила проведения соревнований. Овладение техникой ударов по воротам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	
	Основы знаний о физической культуре	1	

96(1)	Способы регулирования массы тела человека.	1	
	Раздел Легкая атлетика	9	
97(1)	Инструктаж по Т/Б по л/а. Совершенствование техники спринтерского бега.	1	
98(2)	Олимпийские игры современности. Совершенствование техники спринтерского бега	1	
99(3)	Олимпийские игры современности. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	
100(4)	Олимпийские игры современности. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	
101(5)	Олимпийские игры современности. Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	1	
102(6)	Олимпийские игры современности. Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	1	
103(7)	Олимпийские игры современности. Совершенствование техники длительного бега.	1	
104(8)	Правовые основы физической культуры и спорта. Совершенствование техники длительного бега.	1	
105(9)	Понятие о физической культуре и личности. Совершенствование техники длительного бега.	1	
Всего уроков		105	