

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Бирюльская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНА на заседании МС школы протокол от <u>24.08.2020г.</u> № <u>1</u>	ПРИНЯТА на заседании ПС школы протокол от <u>24.08.2020г.</u> № <u>2</u>	УТВЕРЖДЕНА приказом директора МКОУ Бирюльская СОШ от <u>24.08.2020г.</u> № <u>144</u> <u>Н.В.Черницова</u> /Н.В.Черницова/
---	---	---



**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для 10 - 11 классов**  
срок реализации 2 года

Составитель: Черницов Сергей Николаевич,  
учитель физической культуры

2020 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения ООП СОО МКОУ Бирюльская СОШ.

Рабочая программа включает в себя планируемые результаты обучения, содержание, календарно-тематическое планирование.

Учебники: Физическая культура. 10-11 классы: базовый уровень. / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2020г.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», которая включена в обязательную часть учебного плана. Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часа в 10 классе и 102 часа в 11 классе (по 3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Уровень подготовки обучающихся: базовый.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Формы организации учебных занятий:** урок-лекция, круговая тренировка, урок-практикум, урок-соревнование.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее - частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### **Личностные результаты**

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты**

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

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного досуга;*

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Базовый уровень**

#### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.

#### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования*; *прикладное плавание*.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 – 11 классы

Раздел	Количество часов
Теоретические занятия. Техника безопасности. История ФК и спорта	10 часов
ОФП (развитие скоростных, силовых способностей, гибкости, выносливости, силовой выносливости)	38 часов
Легкая атлетика	20 часов
Спортивные игры (волейбол)	14 часов
Спортивная гимнастика, акробатика	30 часов
Лыжный спорт	30 часов
Спортивные игры (баскетбол)	34 часа
Легкая атлетика	28 часов
ИТОГО	204 часа

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
уроков физической культуры 10 класс

Номер и тема урока	Дата	
	План	Факт
урок 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1нед.	
урок 2. Совершенствование техники спринтерского бега.	1нед.	
Урок 3. ОФП развитие скоростных способностей. Специальные упражнения спринтера.	1нед.	
урок 4. Совершенствование техники спринтерского бега дистанция 100м.	2нед.	
урок 5. Бег на дистанцию 100м с учетом времени. Зачет.	2нед.	
урок 6.ОФП развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места.	2нед.	
урок 7. Бег 1000м с учетом времени. Зачет.	3нед.	
урок 8. Совершенствование техники длительного бега. Бег 3000м (М), 2000м (Д).	3нед.	
урок 9. ОФП развитие общей выносливости. Круговая тренировка.	3нед.	
урок 10. Длительный бег 2000м (Д), 3000м (М). Зачет.	4нед.	
урок 11. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	4нед.	
урок 12.Развитие скоростно-силовых качеств: сп.отжимание в упоре лежа(Д), подтягивание (М). Зачет.	4нед.	
урок 13. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	5нед.	
урок 14.Оценить технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	5нед.	
урок 15. ОФП развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине(М), отжимание в упоре (Д).	5нед.	
урок 16. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Прием и передачи мяча.	6нед.	
урок 17. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Подачи мяча.	6нед.	



урок 18. Развитие координационных способностей. Челночный бег, бег с преодолением препятствий.	6нед.	
урок 19. Прием и передачи мяча. Подачи мяча. Совершенствование.	7нед.	
урок 20. Совершенствование техники нижней и верхней прямых подач.	7нед.	
урок 21. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.	7нед.	
урок 22. Передача мяча над собой. Зачет.	8нед.	
урок 23. Верхняя прямая подача. Зачет.	8нед.	
урок 24. ОФП развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.	8нед.	
урок 25. Нижняя прямая подача. Зачет.	9нед.	
урок 26. Сгиб. Разгибание рук в упоре лежа (Д), подтягивание в висе (М). Зачет.	9нед.	
урок 27. Прыжок в длину с места. Зачет.	9нед.	
урок 28. Техника безопасности на занятиях спортивной гимнастикой. Терминологические понятия.	10нед	
урок 29. Упражнения на перекладине (М), на гимнастическом бревне(Д). Опорный прыжок.	10нед	
урок 30.ОФП развитие силовых способностей. Упражнения с отягощениями. Развитие гибкости.	10нед	
урок 31. Упражнения на перекладине (М), на гимнастическом бревне(Д). Опорный прыжок.	11нед	
урок 32. Совершенствование техники выполнения упражнений на гимн.бревне(Д), перекладине(М).	11нед	
урок 33. Развитие силовых способностей. Круговая тренировка.	11нед	
урок 34. Опорный прыжок через гимнастического коня. Зачет.	12нед	
урок 35. Упражнения на перекладине (М), гимн.бревне (Д). Зачет.	12нед	
урок 36. ОФП развитие гибкости. Упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	12нед	
урок 37. Акробатические упражнения. Упражнения на гимн. брусьях.	13нед	

урок 38. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических брусках.	13нед	
урок 39. ОФП развитие силовой выносливости. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастических снарядах.	13нед	
урок 40. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических брусках. Совершенствование техники.	14нед	
урок 41. Комбинация упражнений на параллельных брусках (М). Зачет. Акробатические упражнения.	14нед	
урок 42. Развитие силовых способностей. Лазание по шесту.	14нед	
урок 43. Комбинация акробатических упражнений. Зачет.	15нед	
урок 44. Комплекс упражнений на брусках р/в.(Д). Зачет. Упражнения на перекладине (М).	15нед	
урок 45. ОФП развитие координационных способностей. Акробатические упражнения.	15нед	
урок 46. Прыжок в длину с места. Зачет.	16нед	
урок 47. Подтягивание в висе (М), сгибание разгибание рук в упоре лежа (Д).Зачет.	16нед	
урок 48. ОФП развитие силовой выносливости. Круговая тренировка.	16нед	
урок 49. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.	17нед	
урок 50. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники.	17нед	
урок 51. ОФП развитие координационных способностей. Передвижения на лыжах без помощи палок.	17нед	
урок 52. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники.	18нед	
урок 53. Попеременный двухшажный ход. Зачет. Одновременный одношажный ход закрепление техники.	18нед	
урок 54. ОФП круговая тренировка лыжника-гонщика. Упражнения с отягощениями.	18нед	
урок 55. Одновременный бесшажный ход. Зачет.	19нед	
урок 56. Одновременный одношажный ход, коньковый ход. Совершенствование техники.	19нед	
урок 57. ОФП развитие выносливости. Прохождение дистанции 3км.	19нед	

урок 58. Одновременный одношажный ход. Зачет.	20нед	
урок 59. Коньковый ход. Совершенствование техники.	20нед	
урок 60. ОФП развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места. Зачет.	20нед	
урок 61. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5км.	21нед	
урок 62. Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции 1км с учетом времени.	21нед	
урок 63. Развитие координационных способностей. Спуск с горы.	21нед	
урок 64. Лыжные эстафеты.	22нед	
урок 65. Прохождение дистанции на время. 5км (М), 3км (Д). Зачет.	22нед	
урок 66. ОФП развитие гибкости. Упражнения в парах с повышенной амплитудой движений.	22нед	
урок 67. Подтягивание в висе (М), сгибание разгибание рук в упоре лежа (Д). Зачет.	23нед	
урок 68. Прохождение дистанции 5км(М), 3км(Д).	23нед	
урок 69. ОФП развитие скоростных способностей. Подвижные игры на свежем воздухе.	23нед	
урок 70. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Ведение мяча.	24нед	
урок 71. Передача мяча в движении. Ведение мяча . Совершенствование техники.	24нед	
урок 72. Развитие координации. Челночный бег 10*10м. Зачет.	24нед	
урок 73. Передача мяча. Зачет. Совершенствование техники ведения мяча.	25нед	
урок 74. Ведение мяча в движении. Зачет. Бросок мяча в кольцо.	25нед	
урок 75. Развитие скоростно-силовых способностей. Поднимание туловища за 30 секунд. Зачет.	25нед	
урок 76. Бросок со штрафной линии. Зачет. Бросок мяча в движении совершенствование техники.	26нед	
урок 77. Бросок мяча с двух беговых шагов. Зачет.	26нед	

урок 78. Развитие скоростно-силовых способностей. Бросок мяча из-за головы 1кг. Зачет.	26нед	
урок 79. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Влияние физ.упражнений на организм.	27нед	
урок 80. Прием и передача мяча совершенствование техники. Подачи мяча.	27нед	
урок 81. Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега.	27нед	
урок 82. Прием и передачи мяча, подачи мяча. Совершенствование техники.	28нед	
урок 83. Передачи мяча над собой. Зачет.	28нед	
урок 84. ОФП развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки.	28нед	
урок 85. Нижняя прямая подача мяча. Зачет.	29нед	
урок 86. Верхняя прямая подача. Зачет.	29нед	
урок 87. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места. Зачет.	29нед	
урок 88. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований по л/а.	30нед	
урок 89. Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники.	30нед	
урок 90. ОФП развитие скоростных способностей. Специальные упражнения спринтера.	30нед	
урок 91. Бег 100м. Зачет. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	31нед	
урок 92. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	31нед	
урок 93. Длительный бег. Бег по пересеченной местности.	31нед	
урок 94. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Зачет.	32нед	
урок 95. Прыжок в высоту способом перешагивания. Метание гранаты.	32нед	
урок 96. Развитие выносливости. Бег 1000м с учетом времени.	32нед	
урок 97. Прыжок в высоту. Метание гранаты. Совершенствование техники.	33нед	

урок 98. Прыжок в высоту способом перешагивания. Зачет.	33нед	
урок 99. Развитие силовых способностей. Упражнения с отягощениями.	33нед	
урок 100. Метание гранаты. Зачет.	34нед	
урок 101. Передача эстафетной палочки. Совершенствование техники.	34нед	
урок 102. Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине(М), отжимание в упоре лежа(Д).	34нед	

«Согласовано»  
Зам.директора по УВР \_\_\_\_\_/О.С.Горбунова/  
Дата: \_\_\_\_\_

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
уроков физической культуры 11 класс

Номер и тема урока	Дата	
	План	Факт
урок 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1нед.	
урок 2. Совершенствование техники спринтерского бега.	1нед.	
Урок 3. ОФП развитие скоростных способностей. Специальные упражнения спринтера.	1нед.	
урок 4. Совершенствование техники спринтерского бега дистанция 100м.	2нед.	
урок 5. Бег на дистанцию 100м с учетом времени. Зачет.	2нед.	
урок 6.ОФП развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места.	2нед.	
урок 7. Бег 1000м с учетом времени. Зачет.	3нед.	
урок 8. Совершенствование техники длительного бега. Бег 3000м (М), 2000м (Д).	3нед.	
урок 9. ОФП развитие общей выносливости. Круговая тренировка.	3нед.	
урок 10. Длительный бег 2000м (Д), 3000м (М). Зачет.	4нед.	
урок 11. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	4нед.	
урок 12.Развитие скоростно-силовых качеств: сп.отжимание в упоре лежа(Д), подтягивание (М). Зачет.	4нед.	
урок 13. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	5нед.	
урок 14.Оценить технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	5нед.	
урок 15. ОФП развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине(М), отжимание в упоре (Д).	5нед.	
урок 16. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Прием и передачи мяча.	6нед.	
урок 17. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Подачи мяча.	6нед.	

урок 18. Развитие координационных способностей. Челночный бег, бег с преодолением препятствий.	6нед.	
урок 19. Прием и передачи мяча. Подачи мяча. Совершенствование.	7нед.	
урок 20. Совершенствование техники нижней и верхней прямых подач.	7нед.	
урок 21. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.	7нед.	
урок 22. Передача мяча над собой. Зачет.	8нед.	
урок 23. Верхняя прямая подача. Зачет.	8нед.	
урок 24. ОФП развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.	8нед.	
урок 25. Нижняя прямая подача. Зачет.	9нед.	
урок 26. Сгиб. Разгибание рук в упоре лежа (Д), подтягивание в висе (М). Зачет.	9нед.	
урок 27. Прыжок в длину с места. Зачет.	9нед.	
урок 28. Техника безопасности на занятиях спортивной гимнастикой. Терминологические понятия.	10нед	
урок 29. Упражнения на перекладине (М), на гимнастическом бревне(Д). Опорный прыжок.	10нед	
урок 30.ОФП развитие силовых способностей. Упражнения с отягощениями. Развитие гибкости.	10нед	
урок 31. Упражнения на перекладине (М), на гимнастическом бревне(Д). Опорный прыжок.	11нед	
урок 32. Совершенствование техники выполнения упражнений на гимн.бревне(Д), перекладине(М).	11нед	
урок 33. Развитие силовых способностей. Круговая тренировка.	11нед	
урок 34. Опорный прыжок через гимнастического коня. Зачет.	12нед	
урок 35. Упражнения на перекладине (М), гимн.бревне (Д). Зачет.	12нед	
урок 36. ОФП развитие гибкости. Упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	12нед	
урок 37. Акробатические упражнения. Упражнения на гимн. брусьях.	13нед	

урок 38. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических брусках.	13нед	
урок 39. ОФП развитие силовой выносливости. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастических снарядах.	13нед	
урок 40. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических брусках. Совершенствование техники.	14нед	
урок 41. Комбинация упражнений на параллельных брусках (М). Зачет. Акробатические упражнения.	14нед	
урок 42. Развитие силовых способностей. Лазание по шесту.	14нед	
урок 43. Комбинация акробатических упражнений. Зачет.	15нед	
урок 44. Комплекс упражнений на брусках р/в.(Д). Зачет. Упражнения на перекладине (М).	15нед	
урок 45. ОФП развитие координационных способностей. Акробатические упражнения.	15нед	
урок 46. Прыжок в длину с места. Зачет.	16нед	
урок 47. Подтягивание в висе (М), сгибание разгибание рук в упоре лежа (Д).Зачет.	16нед	
урок 48. ОФП развитие силовой выносливости. Круговая тренировка.	16нед	
урок 49. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.	17нед	
урок 50. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники.	17нед	
урок 51. ОФП развитие координационных способностей. Передвижения на лыжах без помощи палок.	17нед	
урок 52. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники.	18нед	
урок 53. Попеременный двухшажный ход. Зачет. Одновременный одношажный ход закрепление техники.	18нед	
урок 54. ОФП круговая тренировка лыжника-гонщика. Упражнения с отягощениями.	18нед	
урок 55. Одновременный бесшажный ход. Зачет.	19нед	
урок 56. Одновременный одношажный ход, коньковый ход. Совершенствование техники.	19нед	
урок 57. ОФП развитие выносливости. Прохождение дистанции 3км.	19нед	



урок 58. Одновременный одношажный ход. Зачет.	20нед	
урок 59. Коньковый ход. Совершенствование техники.	20нед	
урок 60. ОФП развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места. Зачет.	20нед	
урок 61. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5км.	21нед	
урок 62. Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции 1км с учетом времени.	21нед	
урок 63. Развитие координационных способностей. Спуск с горы.	21нед	
урок 64. Лыжные эстафеты.	22нед	
урок 65. Прохождение дистанции на время. 5км (М), 3км (Д). Зачет.	22нед	
урок 66. ОФП развитие гибкости. Упражнения в парах с повышенной амплитудой движений.	22нед	
урок 67. Подтягивание в висе (М), сгибание разгибание рук в упоре лежа (Д). Зачет.	23нед	
урок 68. Прохождение дистанции 5км(М), 3км(Д).	23нед	
урок 69. ОФП развитие скоростных способностей. Подвижные игры на свежем воздухе.	23нед	
урок 70. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Ведение мяча.	24нед	
урок 71. Передача мяча в движении. Ведение мяча . Совершенствование техники.	24нед	
урок 72. Развитие координации. Челночный бег 10*10м. Зачет.	24нед	
урок 73. Передача мяча. Зачет. Совершенствование техники ведения мяча.	25нед	
урок 74. Ведение мяча в движении. Зачет. Бросок мяча в кольцо.	25нед	
урок 75. Развитие скоростно-силовых способностей. Поднимание туловища за 30 секунд. Зачет.	25нед	
урок 76. Бросок со штрафной линии. Зачет. Бросок мяча в движении совершенствование техники.	26нед	
урок 77. Бросок мяча с двух беговых шагов. Зачет.	26нед	

урок 78. Развитие скоростно-силовых способностей. Бросок мяча из-за головы 1кг. Зачет.	26нед	
урок 79. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Влияние физ.упражнений на организм.	27нед	
урок 80. Прием и передача мяча совершенствование техники. Подачи мяча.	27нед	
урок 81. Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега.	27нед	
урок 82. Прием и передачи мяча, подачи мяча. Совершенствование техники.	28нед	
урок 83. Передачи мяча над собой. Зачет.	28нед	
урок 84. ОФП развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки.	28нед	
урок 85. Нижняя прямая подача мяча. Зачет.	29нед	
урок 86. Верхняя прямая подача. Зачет.	29нед	
урок 87. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места. Зачет.	29нед	
урок 88. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований по л/а.	30нед	
урок 89. Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники.	30нед	
урок 90. ОФП развитие скоростных способностей. Специальные упражнения спринтера.	30нед	
урок 91. Бег 100м. Зачет. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	31нед	
урок 92. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	31нед	
урок 93. Длительный бег. Бег по пересеченной местности.	31нед	
урок 94. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Зачет.	32нед	
урок 95. Прыжок в высоту способом перешагивания. Метание гранаты.	32нед	
урок 96. Развитие выносливости. Бег 1000м с учетом времени.	32нед	
урок 97. Прыжок в высоту. Метание гранаты. Совершенствование техники.	33нед	

урок 98. Прыжок в высоту способом перешагивания. Зачет.	33нед	
урок 99. Развитие силовых способностей. Упражнения с отягощениями.	33нед	
урок 100. Метание гранаты. Зачет.	34нед	
урок 101. Передача эстафетной палочки. Совершенствование техники.	34нед	
урок 102. Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине(М), отжимание в упоре лежа(Д).	34нед	

«Согласовано»  
Зам.директора по УВР \_\_\_\_\_/О.С.Горбунова/  
Дата: \_\_\_\_\_