



Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 32 имени В.В. Терешковой»


(средняя школа № 32)

«Рассмотрено»

Протокол № 1

от «29» августа 2022 г

Руководитель ШМО

 / Ремизова И.В.

«Проверено»

заместитель директора по УВР

 / Ремизова И.В.

«29» августа 2022 г

«Утверждено»

директор средней школы №32

 / О.В. Копейна

приказ №01-07/64-1

от «29» августа 2022 г

учебного предмета

Рабочая программа

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

в 11 классе

Учитель физической культуры: Озеров О.Н.

2022/23 учебный год

г. Ярославль

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету/курсу « Физическая культура » составлена на основе следующих нормативных документов:

1. ФГОС СОО (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.).
2. Концепция развития физического образования в Российской Федерации (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации).
3. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 г. №28 от 28.09. 2020г.).
4. Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физическая культура » в общеобразовательных учреждениях ЯО (ГОАУ ИРО).
5. Образовательная программа общеобразовательного учреждения.
 - 2.1. Учебный план ОО.
 - 2.2. Календарный учебный график ОО.
6. Приказ о перечне учебников.
7. Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и Примерной основной образовательной программой среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»), с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха. Согласно учебному плану школы на предмет «Физическая культура » в 11 классе отводится 3 ч. в неделю. Таким образом, при 34 учебных неделях общее количество, отведенное на изучение предмета, составляет 102 часов.

Учебно-методический комплект (УМК) учебного предмета/курса **Физическая культура**:

1. «Физическая культура» 10-11 кл Автор : В.И. Лях, М «Просвещение» 2014г.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура».

Планируемые предметные результаты	10-11 класс	
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться

<p>1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p><i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></p> <p><i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></p>
--	--	--

<p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>практически использовать приемы защиты и самообороны;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>	<p><i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></p> <p><i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i></p> <p><i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></p> <p><i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></p>
---	---	--

<p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>составлять и проводить комплексы</p>	<p><i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></p> <p><i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p> <p><i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></p>
---	--	---

<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>физических упражнений различной направленности;</p>	<p><i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></p>
---	--	---

<p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>б) для слепых и слабовидящих обучающихся:</p> <p>сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;</p> <p>сформированность представлений о</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности</p>	<p><i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></p> <p><i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам</i></p>

<p>современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;</p>	<p>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;</p>	<p><i>мониторинга;</i> <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i> <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i> <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></p>
---	---	---

3. Содержание учебного курса « Физическая культура 10-11кл »

№ п/п	Наименование главы/раздела	Содержание
1.	Физическая культура и здоровый образ жизни	<p>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.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p>
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>

3.	Физическое совершенствование	<p>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; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p>
----	-------------------------------------	--

4. Тематическое планирование (календарно-тематическое) с учетом рабочей программы воспитания и ЭОР

Подпункты 1; 2; 3 из п. 3.3 рабочей программы воспитания средней школы №70 реализуются по умолчанию на каждом уроке:

1. установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2. побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3. привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

№ п/п	Наименование главы/раздела и (или) темы урока	Реализация модуля Программы воспитания «Школьный урок»	Используемые электронные образовательные ресурсы (оборудование)	Дата	
				По плану	Фактическая
1.	Т/Б на уроках лёгкой атлетики. СУ. ОРУ в парах. Развитие быстроты: бег с низкого старта 30м. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	Демонстрация ответственного, гражданского поведения через подбор задач для решения	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
2.	ОРУ в парах. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш). Равномерный бег 5-6 минут.	Побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации.			
3.	ОРУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги, прогнувшись). Развитие скоростно-силовых качеств.				
4.	ОРУ. Беговые упражнения. Бег 100 м (У). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги, прогнувшись).				

	Развитие общей выносливости 7-8 минут.				
5.	ОРУ в движении. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги, прогнувшись).	Применение интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию.	ФГБУ Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания [сайт]. – Режим доступа: http://фцомофв.рф/ ;		
6.	СУ. ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега (У) . Развитие специальной выносливости:4х500м, юноши, 3х500м. девушки, отдых 3 минуты.	Организация сотрудничества и взаимной помощи.			
7.	СУ. ОРУ в движении. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Подвижные игры с бегом и прыжками.				
8.	ОРУ. Бег 1000 м (У). Развитие силовых способностей .				
9.	ОРУ. Метание гранаты с разбега (У). Совершенствование техники передачи эстафеты.	Работа в парах.			
10.	ОРУ. Спортивная ходьба . Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	Работа в парах.			
11.	ОРУ. Метание гранаты в горизонтальную цель с 10-15 м.Подвижная игра.				
12.	ОРУ в парах на гибкость. Техника передачи эстафеты (У). Метание гранаты в горизонтальную цель с10-15 м.Подвижные игры.	Инициирование обсуждения значимой информации.			

13.	ОРУ. Беговые упражнения. Бег 3000 м. юноши, 2000 м. девушки (У).	Сочетание индивидуальной и парной форм работы.			
14.	СУ. ОРУ. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание. Полоса препятствий.	Сочетание индивидуальной и парной форм работы.			
15.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности; банные процедуры. ОРУ. Кроссовая подготовка 3000 м. ОФП.	Инициирование обсуждения значимой информации. Сочетание индивидуальной и парной форм работы.			
16.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия. ОРУ. Прыжковые упражнения. Тесты по физической культуре (У).	Инициирование обсуждения значимой информации. Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач для решения.	Региональный ресурсный центр по направлению «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни» [Электронный ресурс] // ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования» [сайт]. – Режим доступа:		
17.	ОРУ. Беговые упражнения. Элементы баскетбола.	Инициирование обсуждения			

	Круговая тренировка.	значимой информации.	http://www.iro.yar.ru/index.php?id=1366;		
18.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Совершенствование ведения мяча. Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач для решения.			
19.	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. ОРУ. Беговые упражнения. Броски мяча в кольцо изученными способами. Передачи мяча в движении. Учебная игра.	Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач для решения.	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
20.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Броски мяча в кольцо изученными способами (У). Передачи мяча в движении. Учебная игра.	Командная работа.			
21.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Выбивание и	Работа в парах.			

	вырывание мяча. Обманные движения. Учебная игра.	Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач для решения.			
22.	ОРУ. Беговые упражнения. Выбивание и вырывание мяча. Обманные движения. Учебная игра.				
23.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Обманные движения. Быстрый прорыв 2:1. Учебная игра.	Командная работа.			
24.	ОРУ. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Работа в парах.			
25.	ОРУ. Штрафной бросок. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Ведение конструктивного диалога.			
26.	ОРУ. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Зонная защита. Развитие физических качеств.		Движение [Электронный ресурс] // Ты сильнее. Минздрав предупреждает! [сайт]. – Режим доступа: http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/ ;		
27.	ОРУ. Штрафной бросок. Командная тактика игры, нападение через центрального. Учебная игра с заданием.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над одноклассниками. Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач для решения.	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		

28.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках гимнастики. ОРУ. Акробатика. Прыжки через скакалку.	Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач для решения.	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
29.	ОРУ. Современное состояние физической культуры и спорта в России. ОФП.	Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач для решения.	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
30.	ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика. Упражнения на перекладине (ю), бревно (д).	Побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
31.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности; сеансы релаксации и самомассажа. ОРУ. Упражнения на перекладине (ю), бревно (д). Страховка. Развитие силовых способностей.				
32.	ОРУ. Строевые упражнения. Акробатика (У). Упражнения на перекладине (ю), бревно (д).	Работа в парах. Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач			

		для решения. Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над одноклассниками.			
33.	Упражнения с обручем на 32 счёта. Упражнения на перекладине (ю), бревно (д) (У). Прыжки через скакалку.				
34.	Гимнастика при умственной и физической деятельности. Упражнения со скакалкой на 32 счёта. Упражнения на брусьях. Развитие силовых способностей.	Сочетание индивидуальной и парной форм работы. Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над одноклассниками.	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
35.	ОРУ. С/у. Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку за 2 мин (У).				
36.	ОРУ. Упражнения на брусьях. Упражнения со скакалкой на 32 счёта (У).				
37.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга. ОРУ.	Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через	Физическая культура Сайт		

	Упражнения на брусьях. Опорный прыжок. Эстафеты.	подбор соответствующих задач для решения.	для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
38.	ОРУ. Упражнения на брусьях. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей.				
39.	Вольные упражнения под музыку. Упражнения на брусьях (У). Опорный прыжок.	Инициирование обсуждения значимой информации.			
40.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Вольные упражнения под музыку. Опорный прыжок. Эстафеты.	Сочетание индивидуальной и парной форм работы. Инициирование обсуждения значимой информации.			
41.	ОРУ. Вольные упражнения под музыку (У). Круговая тренировка.				
42.	ОРУ под музыкальное сопровождение. Упражнения на перекладине. Лазание по канату. Правила соревнований по гимнастике.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над одноклассниками.			
43.	Соревнования в личном первенстве по гимнастике. Развитие координационных способностей.		Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
44.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных	Сочетание индивидуальной и парной форм работы.			

	заболеваний и вредных привычек. ОРУ. Тестирование физических качеств. Подвижные игры.	Инициирование и поддержка навыка генерирования и оформления собственных идей.			
45.	ОРУ с отягощениями. Совершенствование приемов самостраховки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Работа в парах. Командная работа. Инициирование и поддержка навыка генерирования и оформления собственных идей. Сочетание индивидуальной и парной форм работы. Командная работа. Инициирование и поддержка навыка генерирования и оформления собственных идей.			
46.	ОРУ. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Силовые упражнения в парах. Элементы борьбы стоя и лежа. Передняя подножка (Ю). Ритмическая гимнастика (Д).	Инициирование и поддержка навыка генерирования и оформления собственных идей.			

47.	ОРУ. Защита от ударов в голову (Ю). Танцевальная аэробика (Д). Развитие координационных способностей.		Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
48.	ОРУ. Типы телосложения. Влияние физических упражнений на телосложение. Приемы борьбы в положении лежа (Ю). Степ-аэробика (Д),	Инициирование обсуждения значимой информации.			
49.	Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Совершенствование техники скользящего шага. Закрепление техники спуска в основной и низкой стойках. Развитие общей выносливости (2-3 км).	Работа в парах. Ведение конструктивного диалога.	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
50.	Подготовка к соревновательной деятельности; передвижениях на лыжах. Совершенствование техники скользящего шага. Закрепление техники спуска в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Равномерное передвижение классическими ходами 2 км.	Инициирование и поддержка навыка генерирования и оформления собственных идей.			
51.	Применение классических ходов на различном рельефе местности. Совершенствование техники поворота переступанием на склоне. Равномерное передвижение по дистанции 2-3 км (ЧСС 130-140 ударов/мин.).				
52.	Совершенствование техники одновременных ходов на пологом склоне. Совершенствование				

	техники стоек на склонах разной крутизны. Развитие специальной выносливости (повторное прохождение отрезков 4х400м., отдых 3-5 минут).				
53.	Техника попеременного двухшажного хода в пологий подъём. Закрепление техники торможения и поворота «плугом» на склоне. Развитие общей выносливости (равномерное передвижение 2-3 км).	Инициирование обсуждения значимой информации. Организация сотрудничества и взаимной помощи.			
54.	Закрепление техники попеременного двухшажного хода в пологий подъём. Закрепление техники торможения и поворота «плугом» на склоне. Эстафеты (200 метров)	Командная работа. Организация шефства			
55.	Совершенствование техники одновременных ходов с разной скоростью на различном рельефе местности. Техника торможения и поворота «плугом» на склоне (У). Развитие специальной выносливости (3-4х500м, отдых 3-5 минут).	мотивированных и эрудированных учащихся над одноклассниками.			
56.	Техника одновременных ходов (У). Закрепление техники торможения и поворота «упором». Развитие общей выносливости (равномерное передвижение 2-3 км).				
57.	Закрепление техники классических ходов на различном рельефе местности и на разной скорости. Закрепление техники торможения и поворота «упором». Эстафеты.	Побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации.			
58.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники торможения и поворота «упором». Развитие общей выносливости (равномерное	Демонстрация проявления	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		

	передвижение 3-4 км).	человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач для решения.			
59.	Совершенствование техники классических ходов на различном рельефе местности и на разной скорости. Техника торможения и поворота «упором» (У). Эстафеты на склоне (совершенствование горнолыжной техники).				
60.	Техника попеременного двухшажного хода (У). Техника одновременного двухшажного конькового хода. Переменная тренировка (500м быстро x1000м медленно).				
61.	Техника одновременного двухшажного конькового хода. Закрепление техники преодоления неровностей склона (бугров и впадин). Развитие общей выносливости (равномерное передвижение 3-4 км, ЧСС 130-150 уд/мин).				
62.	Закрепление техники одновременного двухшажного конькового хода. Закрепление техники преодоления неровностей склона (бугров и впадин). Совершенствование техники классических ходов на различном рельефе местности и на разной скорости.	Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач для решения.			
63.	Техника перехода с хода на ход. Закрепление техники одновременного двухшажного конькового хода. Совершенствование техники преодоления неровностей склона (бугров и впадин). Эстафеты (300 м)		Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		

64.	Техника преодоления неровностей склона (бугров и впадин) (У). Закрепление техники перехода с хода на ход. Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода.				
65.	Техника конькового хода (У). Совершенствование техники перехода с хода на ход. Развитие общей выносливости (равномерное передвижение 3-4 км, ЧСС 130-150 уд/мин).		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [сайт]. – Режим доступа: https://www.gto.ru/ ;		
66.	Лыжная гонка 3 км (Ю), 2 км (Д). (У).	Командная работа.			
67.	Техника перехода с хода на ход (У). Совершенствование техники классических ходов на различном рельефе местности и на разной скорости. Совершенствование техники торможения и поворотов на склоне.				
68.	Закрепление техники одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе местности. Эстафеты (совершенствование горнолыжной техники).		Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		

69.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в поддержании репродуктивной функции. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Подвижная игра «Снежный биатлон».	Инициирование и поддержка навыка генерирования и оформления собственных идей.	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
70.	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. ОРУ. Прыжковые упражнения. Тесты по физической подготовке (У).	Побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [сайт]. – Режим доступа: https://www.gto.ru/ ;		
71.	ОРУ. Передачи мяча в волейболе. Приём мяча после подачи. Учебная игра.	Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач для решения.			
72.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Передачи мяча в движении. Подачи мяча изученными способами. Учебная игра.				

73.	ОРУ. Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Подачи мяча изученными способами. Развитие силовых способностей.		Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
74.	ОРУ. Передачи мяча (У). Одиночный блок. Учебная игра.	Командная работа.			
75.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Передачи мяча стоя спиной друг к другу. Приём мяча после подачи. Развитие быстроты.	Сочетание индивидуальной и парной форм работы. Ведение конструктивного диалога.			
76.	ОРУ. Одиночный блок. Нападающий удар. Подача мяча (У).		Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
77.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Одиночный блок (У). Нападающий удар. Учебная игра.				

78.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх; футболе, мини-футболе. ОРУ. Учебная игра (мини-футбол).				
79.	ОРУ. Беговые упражнения. Передачи мяча стоя спиной друг к другу. Нападающий удар. Двойной блок.	Работа в парах.			
80.	ОРУ. Передачи мяча стоя спиной друг к другу. Двойной блок. Нападающий удар. Развитие силовых способностей.	Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач для решения.	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
81.	ОРУ. Передачи мяча стоя спиной друг к другу. Двойной блок. Нападающий удар (У). Развитие быстроты				
82.	ОРУ. Беговые упражнения. Передачи мяча стоя спиной друг к другу (У). Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Учебная игра.	Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач для решения.	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
83.	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач	Инициирование и поддержка навыка генерирования и			

	формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. ОРУ. ОФП. Учебная игра.	оформления собственных идей.			
84.	ОРУ. Двойной блок. Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Учебная игра.	Побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Ведение конструктивного диалога. Инициирование и поддержка навыка генерирования и оформления собственных идей.	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		
85.	ОРУ. Нижняя прямая подача (по зонам). Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей	Организация сотрудничества и взаимной помощи.			
86.	Формы организации занятий физической культурой. ОРУ. Прием мяча от сетки. Одиночное блокирование. Совершенствование технико-тактических действий в учебной игре.	Побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		

87.	ОРУ. Теоретический и практический зачет по правилам и технике волейбола.	Организация сотрудничества и взаимной помощи.			
88.	ОРУ. Беговые упражнения. Техника бега по дистанции. Техника прыжка в высоту с разбега. Развитие силовых качеств.	Командная работа.			
89.	Способы плавания: плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Техника бега по дистанции (4x15 м). Закрепление техники прыжка в высоту с разбега. Равномерный бег 7-8 мин.	Побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации.			
90.	Беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега . Техника прыжка в высоту с разбега (У). Развитие силовых способностей.	Работа в парах.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [сайт]. – Режим доступа: https://www.gto.ru/ ;		
91.	ОРУ. Совершенствование техники «низкого старта» и бега по дистанции (2x60м,100м). Закрепление техники метания гранаты с разбега (8-10 раз). Развитие скоростно-силовых способностей.		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [сайт]. – Режим доступа: https://www.gto.ru/ ;		

92.	ОРУ. Бег 100 м. (У). Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Развитие общей выносливости (10-12 минут).	Сочетание индивидуальной и парной форм работы.			
93.	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. ОРУ. Совершенствование техники метания гранаты с 6-8 шагов разбега (6-8 раз). Развитие общей выносливости 2 км.	Демонстрация ответственного поведения через решение проблемной ситуации/задачи. Организация сотрудничества и взаимной помощи.			
94.	Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники метания гранаты с 6-8 шагов разбега (6-8 раз). Развитие скоростной выносливости(2х500м девочки, 3х500м мальчики).				
95.	Метание гранаты с разбега (У). Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Развитие силовых качеств .	Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач для решения.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [сайт]. – Режим доступа: https://www.gto.ru/ ;		
96.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в				

	длину с разбега. Бег 1000 м. (У).				
97.	Техника эстафетного бега (У). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (метание гранаты в горизонтальную цель). Подвижные игры.				
98.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростной выносливости(2х1000м девочки, 3х1000м мальчики).		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [сайт]. – Режим доступа: https://www.gto.ru/ ;		
99.	ОРУ. Прыжок в длину с разбега (У). Развитие скоростно-силовых качеств (метание гранаты в горизонтальную цель).				
100.	ЗАЧЁТ. Подтягивание (Ю), поднимание туловища за 1 мин. (Д).	Побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации.			
101.	ЗАЧЁТ. Метание гранаты 700 г (Ю), 500 г (Д).		Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		

			Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [сайт]. – Режим доступа: https://www.gto.ru/ ;		
102.	ЗАЧЁТ. Кросс 3 км (Ю), 2 км. (Д).	Демонстрация проявления человеколюбия и доброжелательности через подбор соответствующих задач для решения.	Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: http://pculture.ru/oru/ .		