Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа имени Н.А.Некрасова

города Почепа Брянской области

***Аннотация к рабочей программе учебного курса «Физическая культура» 11 класс***

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе ФЗ «Об образовании в РФ №273-ФЗ (с изменениями); приказа Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного стандарта среднего общего образования»( с изменениями, утвержденными приказами Минобрнауки России от 29.12.2014 г. №1644, от 31.12.2015 г. №1577, 11.12.2020 №712); приказа Минпросвешения России от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования; основной образовательной программы ООО МБОУ СОШ им. Н.А.Некрасова, утвержденной приказом от 31.08.2023 №106; календарного учебного графика МБОУ «СОШ им. Н.А.Некрасова» на 2023-2024 учебный год; рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ им. Н.А.Некрасова» на 2023-2024 учебный год; календарного плана воспитательной работы на 2023-2024 учебный год; учебника «Физическая культура» для общеобразовательных организаций.

Рабочая программа разработана методическим объединением в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по учебному предмету «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура*»* является частью ООП СОО определяющей:

* содержание;

- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);

* тематическое планирование

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно- воспитательной работе МБОУ СОШ им. Н.А.Некрасова

Дата: 31.08.2023

****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе:

- ФЗ «Об образовании в РФ» №273-ФЗ, ( в редакции от 03.08.2018 г.№ 318- ФЗ)

- Приказа Министерства образования и науки от 17 декабря2010 г №1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта среднего общего образования», (с изменениями, утвержденными приказами Минобрнауки от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577, от 11.12.2020 №712

- Основной образовательной программы СОО МБОУ«СОШ им. Н.А.Некрасова», утвержденной приказом МБОУ«СОШ им. Н.А.Некрасова» от 31.08. 2020 №74

- Календарного учебного графика МБОУ «СОШ им. Н.А.Некрасова» на 2023-2024 учебный год.

- Рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ им. Н.А.Некрасова» (приказ МБОУ «СОШ им. Н.А.Некрасова» №30/1 от 23.04.2021 г.)

**-** Календарного плана воспитательной работы на 2023-2024 уч.год

- Примерной программы по физической культуре, авторской комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов- В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2015 ,

- учебника «Физическая культура» для 10-11классов/ под ред. В.И.Лях – М.: Просвещение, 2019.

**Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в средней школе направлен на решение следующих **задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Программа обеспечивает достижение учащимися 11 класса определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое**,** духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительною и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению**,** мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

***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.

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты:**

В средней школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 11 класс**

**Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение

Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся

достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение туристических походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических

качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств

личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь при получении травм.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и подвижных перемен.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и

самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике

выполнения упражнений (технических ошибок).

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Лазания по канату, шесту, гимнастической стенке.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание учебной гранаты.

Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

**Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах.

Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

**Спортивные игры.**

Волейбол. Упражнения с элементами волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол. Упражнения с элементами баскетбола. Игра по правилам.

Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

При невозможности (в связи погодными условиями) проведение уроков по лыжной подготовке они заменяются спортивными играми. В программу внесены изменения в базовую часть распределения часов, так как для единоборств нет материально технической базы эти часы перенесены в вариативную часть на л/а,с/и.

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся 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-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* 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).

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся получит возможность научится:**

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

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- 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

**Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания**

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество**  **часов** |  |
| **1** | Гимнастика с основами акробатики | **21** | 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;  Уроки здоровья и пропаганды  ЗОЖ  Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
| **2** | Лыжная подготовка | **21** |
| **3** | Легкая атлетика | **34** |
| **4** | Спортивные игры | **26** |

**Поурочное планирование**

**11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Урока** | **Наименование раздела**  **Тема урока** | **Количество часов** |
| 1. | **Легкая атлетика (18 часов)**  Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по легкой атлетике. Спринтерский бег. | 1 |
| 2. | *Легкая атлетика.*  Спринтерский бег. Эстафетный бег 4Х60. | 1 |
| 3. | *Легкая атлетика.*  Урок –игра. Спортивная игра «Русская лапта» | 1 |
| 4. | *Легкая атлетика.*  Спринтерский бег. Эстафетный бег 4Х60. | 1 |
| 5. | *Легкая атлетика.*  Спринтерский бег. Эстафетный бег 4Х60. | 1 |
| 6. | *Легкая атлетика.*  Урок –игра. Спортивные эстафеты с использованием прыжков, бега. метания. | 1 |
| 7. | *Легкая атлетика.*  Прыжок в длину с разбега Метание гранаты 500-700г.с места и на дальность. | 1 |
| 8. | *Легкая атлетика.*  Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты на дальность и заданное расстояние, | 1 |
| 9. | *Легкая атлетика.*  Урок –игра. Спортивная игра «Русская лапта». | 1 |
| 10. | *Легкая атлетика.*  Прыжок в длину с полного разбега на результат. Метание  гранаты на дальность. | 1 |
| 11. | *Легкая атлетика.*  Метание гранаты на результат. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Бег на средние дистанции.( д-1500м, м-2000м ) | 1 |
| 12. | *Легкая атлетика.*  Урок –игра. Спортивная игра «Русская лапта» . | 1 |
| 13. | *Легкая атлетика.*  Прыжок в высоту. Длительный бег. | 1 |
| 14. | *Легкая атлетика.*  Прыжок в высоту на результат. Длительный бег. | 1 |
| 15. | *Легкая атлетика.*  Урок –игра. Спортивные игры. | 1 |
| 16. | *Легкая атлетика.*  Длительный бег (равномерный бег 20м-д, 25м-м.) Спортивная игра. | 1 |
| 17. | *Легкая атлетика.*  Длительный бег (бег 2000м-д, 3000м-м.) Спортивная игра. | 1 |
| 18. | *Легкая атлетика.*  Урок –игра. Спортивные эстафеты с использованием бега. |  |
| 19 | **Баскетбол (9 часов)**  Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по спортивным играм.  Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. |  |
| 20 | Быстрый прорыв (3х2) |  |
| 21 | Урок –игра. Учебная игра в баскетбол 3\*3. Правила игры. |  |
| 22 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. |  |
| 23 | Зонная защита (2х3) |  |
| 24 | Учебная игра в баскетбол. Судейство игры. |  |
| 25 | Зонная защита (3х2) |  |
| 26 | Нападение через заслон. |  |
| 27 | Урок –игра. Учебная игра в баскетбо. Судейство игры. Жесты в баскетболе. |  |
| **28** | **Гимнастика. (21час)**  Правила ТБ на уроках гимнастики. Висы и упоры. Строевые упражнения. Подтягивание на высокой, низкой перекладине . | 1 |
| *29* | *Гимнастика*.  Висы и упоры. Строевые упражнения движении. Подтягивание в висе. | 1 |
| *30* | *Гимнастика*.  Урок –игра. Подвижные игры. | 1 |
| *31* | *Гимнастика*.  Висы и упоры. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. | 1 |
| *32* | *Гимнастика*.  Подтягивание в висе. Висы и упоры. Оценка техники выполнения висов . | 1 |
| *33* | *Гимнастика*.  Урок –игра. Эстафеты с использованием гимнастических снарядов и оборудования. | 1 |
| *34* | *Гимнастика*.  Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание по канату. | 1 |
| *35* | *Гимнастика*.  Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема. | 1 |
| *36* | *Гимнастика*.  Урок –игра. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| *37* | *Гимнастика*.  Опорный прыжок.  Оценка техники выполнения лазания по канату. | 1 |
| *38* | *Гимнастика*.  Оценка техники выполнения опорного прыжка. Развитие силовых способностей. | 1 |
| *39* | *Гимнастика*.  Урок –игра. Подвижные игры и эстафеты с использованием гимнастических снарядов и оборудования. | 1 |
|
| *40* | *Гимнастика*.  Акробатические упражнения. | 1 |
| *41* | *Гимнастика*.  Акробатические упражнения. | 1 |
| 42 | *Гимнастика*.  Урок –игра. Эстафеты с использованием акробатических упражнений. |  |
| 43 | *Гимнастика*.  Акробатические упражнения.  Упражнения в равновесии. |  |
| 44 | *Гимнастика*.  Акробатические упражнения. Комбинация. |  |
| 45 | *Гимнастика*.  Урок –игра. Подвижные игры. Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, и силовых качеств. |  |
| 46 | *Гимнастика*.  Акробатическая комбинация. |  |
| 47 | *Гимнастика*.  Акробатическая комбинация- учет. Упражнения для мышц брюшного пресса. |  |
| 48 | *Гимнастика*.  Упражнения для развития силы основных мышечных групп и подвижности в различных суставах. |  |
| **49** | **Лыжная подготовка. (21час)**  Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Лыжные ходы. Торможения.  Повороты на месте. Теорет. материал ( летние олимпиады) | 1 |
| *50* | *Лыжная подготовка*.  Лыжные ходы.  Повороты на месте. Теорет. материал. | 1 |
| *51* | *Лыжная подготовка*.  Урок –игра. | 1 |
| *52* | *Лыжная подготовка*.  Лыжные ходы. Подъемы. Торможения. Прохождение дистанции. | 1 |
| *53* | *Лыжная подготовка*.  Лыжные ходы. Подъемы. Прохождение дистанции. | 1 |
| *54* | *Лыжная подготовка*.  Урок –игра. Эстафеты на лыжах. | 1 |
| 55 | *Лыжная подготовка*.  Лыжные ходы. Подъемы. Прохождение дистанции. |  |
| 56 | *Лыжная подготовка*.  Лыжные ходы. Подъемы. Прохождение дистанции. |  |
| 57 | *Лыжная подготовка*.  Урок –игра. |  |
| *58* | *Лыжная подготовка*.  Лыжные ходы. Подъемы. Прохождение дистанции. | 1 |
| *59* | *Лыжная подготовка*.  Лыжные ходы. Прохождение дистанции. | 1 |
| *60* | *Лыжная подготовка*.  Урок –игра. | 1 |
| *61* | *Лыжная подготовка*.  Лыжные ходы. Тактика лыжных гонок. Прохождение дистанции. | 1 |
| *62* | *Лыжная подготовка*.  Прохождение дистанции. Тактика лыжных гонок. | 1 |
| *63* | *Лыжная подготовка*.  Урок –игра. Игры на лыжах. | 1 |
| *64* | *Лыжная подготовка*.  Прохождение дистанции. Тактика лыжных гонок. | 1 |
| *65* | *Лыжная подготовка*.  Прохождение дистанции. | 1 |
| 66 | *Лыжная подготовка*.  Урок –игра. . Игры на лыжах. |  |
| 67 | *Лыжная подготовка*.  Прохождение дистанции. |  |
| 68 | *Лыжная подготовка*.  Прохождение дистанции. |  |
| 69 | *Лыжная подготовка*.  Урок –игра. . Игры на лыжах. |  |
| **70** | **Волейбол (9часов)**  Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по спортивным играм Передача мяча.  Приемы мяча. Прямой нападающий удар. | 1 |
| *71* | *Волейбол.* Прямой нападающий удар, передачи мяча. Блокирование мяча. | 1 |
| *72* | *Волейбол.* Урок –игра. Учебная игра. 6:6. | 1 |
| *73* | *Волейбол.* Прямой нападающий удар, передачи мяча. Подача мяча.  Одиночное, групповое блокирование. | 1 |
| *74* | *Волейбол.* Передача и приемы мяча.  Прямой нападающий удар,  Одиночное, групповое блокирование. | 1 |
| *75* | *Волейбол.* Учебная игра в волейбол 6:6 | 1 |
| 76 | *Волейбол.* Передача мяча. Прямой нападающий удар |  |
| 77 | *Волейбол.* Передача мяча. |  |
| 78 | *Волейбол. У*рок –игра. Учебная игра в волейбол 6:6 |  |
| **79** | **Волейбол (8часов)**  Т.Б. Передача мяча. Подача мяча. | 1 |
| 80 | *Волейбол.* Передача мяча. Подачи мяча. Прямой нападающий удар |  |
| 81 | *Волейбол.* Урок –игра. Учебная игра в волейбол 6:6 |  |
| *82* | *Волейбол.* Круговая тренировка. | 1 |
| *83* | *Волейбол.* Прямой нападающий удар. Подачи мяча. | 1 |
| *84* | *Волейбол.* Урок –игра. Учебная игра в волейбол 6:6 | 1 |
| *85* | *Волейбол.* Передачи и подачи мяча. Прямой нападающий удар. | 1 |
| 86 | *Волейбол.* Круговая тренировка. |  |
| **87** | **Легкая атлетика (16 часов).**  Спринтерский бег.  Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по легкой атлетике. Эстафетный бег.4х60. | 1 |
| *88* | *Легкая атлетика.* Спринтерский бег.  Эстафетный бег.4х60. | 1 |
| *89* | *Легкая атлетика.* Урок –игра. Спортивная игра «Русская лапта». | 1 |
| *90* | *Легкая атлетика.* Спринтерский бег. | 1 |
| *91* | *Легкая атлетика.* Спринтерский бег. | 1 |
| *92* | *Легкая атлетика.* Урок –игра. Спортивная игра «Русская лапта» | 1 |
| *93* | *Легкая атлетика.* Прыжок в длину с разбега, метание гранаты. | 1 |
| *94* | *Легкая атлетика.* Прыжок в длину с разбега, метание гранаты. | 1 |
| *95* | *Легкая атлетика.* Сдача итоговых контрольных нормативов | 1 |
| *96* | *Легкая атлетика.* Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча. |  |
| 97 | *Легкая атлетика. М*етание малого мяча. Длительный бег. | 1 |
| 98 | *Легкая атлетика.* Урок –игра. Спортивные игры. |  |
| 99 | *Легкая атлетика.* Длительный бег. |  |
| 100 | *Легкая атлетика.* Длительный бег. |  |
| 101 | *Легкая атлетика. У*рок –игра. Спортивные эстафеты с использованием бега, прыжков, метания. |  |
| 102 | *Легкая атлетика.* Длительный бег. Спортивные игры. |  |