

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Костинская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:  
И. о. директора школы  
\_\_\_\_\_ Саламатина О.Р.  
Приказ от «31» 08 2023г. № 63-од

**Рабочая программа  
по физической культуре  
(учебный предмет, курс)  
\_\_\_\_\_ 11класс \_\_\_\_\_  
(класс)**

**Разработчик программы:  
Паршин Александр Анатольевич  
Учитель физической культуры**

«РАССМОТРЕНА»:  
на заседании педагогического совета  
Протокол № \_\_\_1\_\_\_  
«31» 08 2023 г.

«СОГЛАСОВАНА»:  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Иванова Д.Н.  
«31» 08 2023 г.

Костино  
2023 год.

## **Планируемые результаты освоения программы.**

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

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

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- 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;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **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;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- 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 освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### **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 долговую 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- 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;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- 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 освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

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

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

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

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

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

#### **Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### **Легкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие

двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

### **Лыжная подготовка**

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований.

Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.

### **Обучающиеся 11 класса должны**

#### **знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

#### **уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и

несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

### Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Кол-во часов по авторской программе
<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>21 ч</b>	<b>18 ч</b>
<b>1</b>	ИТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м).	<b>1</b>	
<b>2</b>	Бег по дистанции (70- 80 м). Финиширование.	<b>1</b>	
<b>3</b>	Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м.	<b>1</b>	
<b>4</b>	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	<b>1</b>	
<b>5</b>	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.	<b>1</b>	
<b>6</b>	Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание.	<b>1</b>	
<b>7</b>	Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование – подтягивание.	<b>1</b>	
<b>8</b>	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения	<b>1</b>	
<b>9</b>	Техника метания мяча на дальность. Челночный бег. Тестирование – бег 1000м	<b>1</b>	
<b>10</b>	Техника метания гранаты.	<b>1</b>	
<b>11</b>	Метание гранаты на дальность.	<b>1</b>	
<b>12</b>	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	<b>1</b>	
<b>13</b>	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.	<b>1</b>	
<b>14</b>	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	<b>1</b>	
<b>15</b>	Бег 30 м с низкого старта. Стартовый разгон.	<b>1</b>	
<b>16</b>	Бег по дистанции (70- 90м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.	<b>1</b>	

17	Бег 100 м с низкого старта. Финиширование.	1	
18	Бег 100 м с низкого старта на результат.	1	
19	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м.	1	
20	Метание гранаты из различных положений. Тестирование – бег 1000м.	1	
21	Метание гранаты на дальность.	1	
2.	<b>Волейбол</b>	<b>21ч</b>	<b>21ч</b>
22	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	
23	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	1	
24	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
25	Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Тестирование – наклон вперед, стоя...	1	
26	Техника передач и приема мяча. Позиционное нападение.	1	
27	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	1	
28	Оценка техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу.	1	
29	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	
30	Техника передач и приема мяча. Нижняя прямая подача.	1	
31	Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача.	1	
32	Оценка техники подачи мяча. Учебная игра.	1	
33	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	1	
34	Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки.	1	
35	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.	1	
36	Нападающий удар. Нападение через 4-ю зону.	1	
37	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1	
38	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Тестирование – наклон вперед, стоя.	1	
39	Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. Оценка техники прямого нападающего удара. Учебная игра.	1	
40	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	1	
41	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1	

42	Верхняя прямая подача, прием подачи. Двухсторонняя игра. Тестирование – прыжок в длину с места.	1	
<b>3.</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>21ч</b>	<b>21ч</b>
43	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры.	1	
44	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).	1	
45	Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.).	1	
46	Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).	1	
47	Строевые приемы. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).	1	
48	Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	1	
49	Строевые приемы. Висы и упоры.	1	
50	Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях.	1	
51	Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	1	
52	Лазание по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.).	1	
53	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	1	
54	Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад.	1	
55	Совершенствование акробатических упражнений.	1	
56	Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).	1	
57	Техника длинного кувырка. Стойка на руках.	1	
58	Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.	1	
59	Техника опорного прыжка через коня.	1	
60	Совершенствование комбинации из акробатических элементов.	1	
61	Техника опорного прыжка через коня. Прыжки в глубину.	1	
62	Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка.	1	
63	Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов.	1	
<b>4.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18ч</b>	<b>18ч</b>
64	ИТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.	1	
65	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	1	

66	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1	
67	Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км.	1	
68	Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.	1	
69	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.	1	
70	Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.	1	
71	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1	
72	Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.	1	
73	Совершенствовать технику спусков и подъемов.	1	
74	Преодоление подъемов и препятствий.	1	
75	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	
76	Техника конькового хода.	1	
77	Прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.)	1	
78	Совершенствование техники конькового хода.	1	
79	Техника конькового хода при подъеме в гору.	1	
80	Совершенствование техники конькового хода.	1	
81	Техника конькового хода при подъеме в гору.	1	
5.	<b>Баскетбол</b>	<b>18ч</b>	<b>18ч</b>
82	Баскетбол. ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Техника ведения, передач и бросков мяча.	1	
83	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).	1	
84	Баскетбол. Техника ведения, передач и бросков мяча.	1	
85	Баскетбол. Быстрый прорыв (3 х 2).	1	
86	Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 х 3).	1	
87	Баскетбол. Техника броска мяча в прыжке со средней дистанции.	1	
88	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3).	1	
89	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3).	1	
90	Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 х 2).	1	
91	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2).	1	
92	Сочетание приемов: мведение, передача, бросок. Зонная защита (2 х 1х 2)	1	
93	Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении	1	
94	Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением.	1	

95	Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением.	1	
96	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1	
97	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	1	
98	Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра.	1	
99	Нападение через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	

Календарно-тематическое планирование на 2023-2024г

Класс: \_\_11\_\_

Предмет: физическая культура

Программа: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е -

Волгоград: Учитель, 2016

Учебник: для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича  
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2016.

Количество часов в неделю по учебному плану: \_\_\_\_3\_\_\_\_. Количество часов в год по учебному плану \_\_102\_\_.

Количество часов в год в рабочей программе с учетом календарного учебного графика и расписания уроков 100

Особенности внесенных в программу изменений: Количество часов в авторской программе предусматривает 3 часа в неделю, 102 в год.

С учетом календарного учебного графика и расписания уроков рабочая программа составлена на 100 часов, за счет уплотнения учебного материала путем объединения тем в разделе «Баскетбол» 2ч, программа реализуется в полном объеме.

Составитель КТП: учитель физической культуры, Паршин Александр Анатольевич.

№ п/п	Содержание	План	Факт
<b>1.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>		
<b>1</b>	ИТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м).	05.09	
<b>2</b>	Бег по дистанции (70- 80 м). Финиширование.	06.09	
<b>3</b>	Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м.	07.09	
<b>4</b>	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	12.09	
<b>5</b>	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.	13.09	
<b>6</b>	Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание.	14.09	
<b>7</b>	Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование – подтягивание.	19.09	
<b>8</b>	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения	20.09	

9	Техника метания мяча на дальность. Челночный бег. Тестирование – бег 1000м	21.09	
10	Техника метания гранаты.	26.09	
11	Метание гранаты на дальность.	27.09	
12	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	28.09	
13	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.	03.10	
14	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	04.10	
15	Бег 30 м с низкого старта. Стартовый разгон.	05.10	
16	Бег по дистанции (70- 90м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.	10.10	
17	Бег 100 м с низкого старта. Финиширование.	11.10	
18	Бег 100 м с низкого старта на результат.	12.10	
19	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м.	17.10	
20	Метание гранаты из различных положений. Тестирование – бег 1000м.	18.10	
21	Метание гранаты на дальность.	19.10	
2.	<b>Волейбол</b>	24.10	
22	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	25.10	
23	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	26.10	
24	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	07.11	
25	Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Тестирование – наклон вперед, стоя...	08.11	
26	Техника передач и приема мяча. Позиционное нападение.	09.11	
27	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	14.11	
28	Оценка техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу.	15.11	
29	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	16.11	
30	Техника передач и приема мяча. Нижняя прямая подача.	21.11	
31	Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача.	22.11	
32	Оценка техники подачи мяча. Учебная игра.	23.11	
33	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	28.11	
34	Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки.	29.11	
35	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.	30.11	

36	Нападающий удар. Нападение через 4-ю зону.	05.12	
37	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	06.12	
38	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Тестирование – наклон вперед, стоя.	07.12	
39	Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. Оценка техники прямого нападающего удара. Учебная игра.	12.12	
40	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	13.12	
41	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	14.12	
42	Верхняя прямая подача, прием подачи. Двухсторонняя игра. Тестирование – прыжок в длину с места.	19.12	
3.	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>		
43	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры.	20.12	
44	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).	21.12	
45	Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.).	26.12	
46	Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).	27.12	
47	Строевые приемы. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).	28.12	
48	Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	10.01	
49	Строевые приемы. Висы и упоры.	11.01	
50	Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях.	16.01	
51	Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	17.01	
52	Лазание по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.).	18.01	
53	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	23.01	
54	Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад.	24.01	
55	Совершенствование акробатических упражнений.	25.01	
56	Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).	30.01	
57	Техника длинного кувырка. Стойка на руках.	01.02	
58	Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.	06.02	
59	Техника опорного прыжка через коня.	07.02	

60	Совершенствование комбинации из акробатических элементов.	08.02	
61	Техника опорного прыжка через коня. Прыжки в глубину.	13.02	
62	Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка.	14.02	
63	Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов.	15.02	
4.	<b>Лыжная подготовка</b>		
64	ИТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.	20.02	
65	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	21.02	
66	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	22.02	
67	Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км.	27.02	
68	Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.	28.02	
69	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.	29.02	
70	Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.	05.03	
71	Прохождение дистанции 2 км на результат.	06.03	
72	Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.	07.03	
73	Совершенствовать технику спусков и подъемов.	12.03	
74	Преодоление подъемов и препятствий.	13.03	
75	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	14.03	
76	Техника конькового хода.	19.03	
77	Прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.)	20.03	
78	Совершенствование техники конькового хода.	21.03	
79	Техника конькового хода при подъеме в гору.	02.04	
80	Совершенствование техники конькового хода.	03.04	
81	Техника конькового хода при подъеме в гору.	04.04	
5.	<b>Баскетбол</b>	09.04	
82	Баскетбол. ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Техника ведения, передач и бросков мяча.	10.04	
83	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1).	11.04	
84	Баскетбол. Техника ведения, передач и бросков мяча.	16.04	
85	Баскетбол. Быстрый прорыв (3 x 2).	17.04	
86	Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 x 3).	18.04	
87	Баскетбол. Техника броска мяча в прыжке со средней дистанции.	23.04	

<b>88</b>	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 x 3).	24.04	
<b>89</b>	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3).	25.04	
<b>90</b>	Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 x 2).	30.04	
<b>91</b>	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2).	01.05	
<b>92</b>	Сочетание приемов: мведение, передача, бросок. Зонная защита (2 x 1x 2)	02.05	
<b>93</b>	Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении	07.05	
<b>94</b>	Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением.	08.05	
<b>95</b>	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	14.05	
<b>96</b>	Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра. Нападение через заслон. Штрафной бросок.	15.05	
<b>97</b>	Бег по дистанции (70- 80 м). Финиширование.	16.05	
<b>98</b>	Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м.	21.05	
<b>99</b>	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	22.05	
<b>100</b>	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.	23.05	