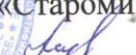
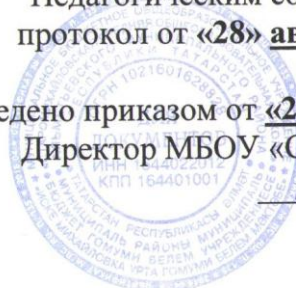


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Старомихайловская средняя общеобразовательная школа»  
Альметьевского муниципального района РТ

«Принято»  
Педагогическим советом  
протокол от «28» августа 2020 г. № 1

Введено приказом от «28» августа 2020 г. № 80  
Директор МБОУ «Старомихайловская СОШ»  
 Муртазин Н.К.




### Рабочая программа

по предмету физическая культура для 11 класса (*3 часа в неделю, 102 часа в год*)

Составитель: Гильманов Ахтям Рашитвич ,учитель физической культуры 1 квалификационной категории

«Согласовано»

Заместитель директора  Мухаматгараева Л.А. от «28» августа 2020 г.

«Рассмотрено»

На заседании МО, протокол от «27» августа 2020 г. № 1

Руководитель МО  Мансурова Г.И.

2020-2021 учебный год

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССОВ**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

### **знать/понимать**

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

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

### **уметь**

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах 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.

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
<b>1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b>	<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><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></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>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p>	<b>В процессе урока</b>
<b>2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ <sup>1</sup></b>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p><i>Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i></p>	<b>В процессе урока</b>
<b>3. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<p>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; <i>плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.</i></p>	
<b>3.1. Элементы единоборств</b>	<p>Приемы защиты и самообороны. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила</p>	4

	<p>соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств</p> <p>Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами</p>	
<b>3.2 Плавание</b>	<p>Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне и в открытых водоемах. ОРУ и подводящие упражнения на суше. Стартовый прыжок и повороты на дистанции, финиширование. Плавание брассом до 300 м., плавание кроль на груди и спине до 500 м. Нырание в длину. Плавание вольным стилем 25 м. на результат.</p>	3
<b>4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>	<p>Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); <i>технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</i></p>	95
<b>4. 1. Легкая атлетика</b>	<p>Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2X2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</p>	26
<b>4.2. Гимнастика с элементами акробатики</b>	<p>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)</p>	18

	<p>Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p>Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.</p> <p>Ритмическая гимнастика. стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами</p>	
<p><b>4.3. Лыжная подготовка</b></p>	<p>Совершенствование техники передвижения на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	<p>18</p>
<p><b>4.4. Спортивные игры (волейбол)</b></p>	<p>Технические приемы и командно-тактические действия в волейболе.</p> <p>Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным</p> <p>Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин</p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25</p>	<p>15</p>

	м, ведение мяча в разны стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность Судейство спортивных соревнований по волейболу.	
<b>4.5. Спортивные игры (бадминтон)</b>	Технические приемы и командно-тактические действия в бадминтоне. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Правила игры в бадминтон. Стойка игрока, техника подачи. Подача и прием волана. Учебная игра в парах. Судейство спортивных соревнований по бадминтону.	3
<b>4.6. Спортивные игры (баскетбол)</b>	Технические приемы и командно-тактические действия в баскетболе. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Судейство спортивных соревнований по баскетболу.	11
<b>4.7. Спортивные игры (футбол, мини-футбол)</b>	Технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе). Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Стойки и перемещения футболистов, ведение мяча, отбор мяча, удары по неподвижному и катящемуся мячу различными частями стопы и подъема. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра в футбол (мини-футбол) Судейство спортивных соревнований по футболу (мини-футбол).	4

**Календарно - тематическое планирование**

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Календарные сроки	
			План. сроки	Факт. сроки
<b>Легкая атлетика (15ч)</b>				
1.	Инструктаж по ТБ. Техника спринтерского бега. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	<b>1.09</b>	
2.	Теория: 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. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	<b>3.09</b>	
3.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. СБУ. Биохимические основы бега.	1	<b>4.09</b>	
4.	Бег на результат -100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	<b>8.09</b>	
5.	Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Биохимические основы прыжков.	1	<b>10.09</b>	
6.	Теория: <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</i> Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Техника отталкивания. СБУ.	1	<b>11.09</b>	
7.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<b>15.09</b>	
8.	Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояние.	1	<b>17.09</b>	
9.	Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояние.	1	<b>18.09</b>	
10.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:	1	<b>22.09</b>	

	гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.			
11.	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут. СБУ. ОРУ. Метание граната результат..	1	<b>24.09</b>	
12.	Техника спортивной ходьбы. СБУ. Развитие выносливости.	1	<b>25.09</b>	
13.	Техника барьерного бега. Спортивная ходьба. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	<b>29.09</b>	
14.	Преодоление препятствий 6-минутный бег, м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	<b>1.10</b>	
15.	Преодоление препятствий Прыжки в длину с места. Техника барьерного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	<b>2.10</b>	
<b>Спортивные игры волейбол (10ч)</b>				
16	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	1	<b>6.10</b>	
17	Теория: Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	<b>8.10</b>	
18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	<b>9.10</b>	
19	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	<b>13.10</b>	
20	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	<b>15.10</b>	
21	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	<b>16.10</b>	
22	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	<b>20.10</b>	
23	Теория: Оказание первой медицинской помощи при спортивных травмах. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	1	<b>22.10</b>	



24	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Варианты подач мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	<b>23.10</b>	
25	Варианты техники приема и передач мяча Учебная игра. Развитие координационных способностей. Варианты подач мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	<b>27.10</b>	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</b>				
26	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые приемы. Перестроения в движении. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1	<b>29.10</b>	
27	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1	<b>30.10</b>	
28	Комбинации из различных гимнастических упражнений. Развитие силовых способностей. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.	1	<b>12.11</b>	
29	Комбинации из различных гимнастических упражнений. Развитие силовых способностей. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см.	1	<b>14.11</b>	
30	ОРУ на месте. Подъем переворотом (М), гимн. бревно –приставной, попеременный шаг (Д). Развитие силовых способностей. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1	<b>16.11</b>	
31	Наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях	1	<b>19.11</b>	
32	<b>Мальчики:</b> Длинный кувырок через препятствие стойка на руках с помощью; <b>Девочки:</b> Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	1	<b>21.11</b>	
33	<b>Мальчики:</b> Длинный кувырок через препятствие стойка на руках с помощью; <b>Девочки:</b> Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	1	<b>23.11</b>	

34	<b>Мальчики:</b> Лазанье по, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. <b>Девочки:</b> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	1	<b>26.11</b>	
35	Теория: Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Подтягивание на перекладине из положения лежа (Д), из виса(М). Развитие силовых способностей.	1	<b>28.11</b>	
36	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.	1	<b>30.11</b>	
37	Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.	1	<b>3.12</b>	
38	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне.	1	<b>5.12</b>	
39	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастических снарядах		<b>7.12</b>	
40	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	1	<b>10.12</b>	
41	Ритмическая гимнастика. Ритмическая гимнастика. стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.	1	<b>12.12</b>	
42	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.	1	<b>14.12</b>	
43	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	1	<b>17.12</b>	
<b>Бадминтон (3ч)</b>				
44	Терминология избранной спортивной игры Бадминтон (инвентарь, одежда). Правила игры. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем	1	<b>19.12</b>	
45	Стойка игрока, техника подачи. Учебная игра. Правила составления занятий и системы занятий	1	<b>21.12</b>	

	спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта)			
46	Подача и прием волана. Судейство. Игра в парах. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта) Учебная двусторонняя игра	1	<b>24.12</b>	
<b>Лыжная подготовка (18ч.)</b>				
47	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	1	<b>9.01</b>	
48	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	1	<b>11.01</b>	
49	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	1	<b>14.01</b>	
50	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	1	<b>16.01</b>	
51	Преодоление подъемов и препятствий.	1	<b>18.01</b>	
52	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	1	<b>21.01</b>	
53	Преодоление подъемов в гору.	1	<b>23.01</b>	
54	Преодоление подъемов и препятствий.	1	<b>25.01</b>	
55	Коньковый ход.	1	<b>28.01</b>	
56	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	1	<b>30.01</b>	
57	Техника обгона по дистанции. Финиширование.	1	<b>1.02</b>	
58	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	1	<b>4.02</b>	

59	Поворот на месте махом.	1	<b>6.02</b>	
60	Прохождение дистанции до 5 км. Переменным темпом.	1	<b>8.02</b>	
61	Повороты переступанием.	1	<b>11.02</b>	
62	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	<b>13.02</b>	
63	Торможение при спуске «плугом», «упором» влево и вправо.	1	<b>13.02</b>	
64	Поворот при спуске переступанием влево и вправо. Прохождение дистанции 3 км. Самомассаж, релаксация (общие представления).	1	<b>16.02</b>	
<b>Элементы единоборств (4ч.)</b>				
65	Инструктаж ТБ. Теоретический материал. Элементы техники национальных видов спорта.	1	<b>18.02</b>	
66	Захваты. Приёмы самостраховки. Освобождение от захватов.	1	<b>20.02</b>	
67	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	<b>22.02</b>	
68	Основные средства защиты и самообороны.	1	<b>25.02</b>	
<b>Спортивные игры волейбол (5ч)</b>				
69	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	<b>27.02</b>	
70	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	<b>1.03</b>	
71	Теория: Оказание первой медицинской помощи при спортивных травмах. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар	1	<b>04.03</b>	

	через сетку.			
72	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Варианты подачи мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	<b>06.03</b>	
73	Варианты техники приема и передач мяча Учебная игра. Развитие координационных способностей. Варианты подачи мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	<b>11.03</b>	
<b>Плавание (3ч.)</b>				
74	Инструктаж ТБ. Теоретический материал. ОРУ и СПУ на суше.	1	<b>13.03</b>	
75	Стартовый прыжок. Плавание брассом до 300 м.	1	<b>15.03</b>	
76	Плавание кроль на груди и спине до 500 м. Ныряние в длину. Повороты на дистанции. Финиширование	1	<b>18.03</b>	
<b>Баскетбол (11 часов)</b>				
77	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Развитие скоростных качеств.	1	<b>19.03</b>	
78	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	1	<b>20.03</b>	
79	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	1	<b>22.03</b>	
80	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1	<b>1.04</b>	
81	Теория: Самостоятельная и индивидуальная подготовка к соревновательной деятельности. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1	<b>3.04</b>	
82	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1	<b>5.04</b>	
83	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1	<b>8.04</b>	

84	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1	<b>10.04</b>	
85	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска) Развитие скоростных качеств.	1	<b>12.04</b>	
86	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска) Развитие скоростных качеств.	1	<b>15.04</b>	
87	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в учебно-тренировочной игре.	1	<b>17.04</b>	
<b>Мини-Футбол (4)</b>				
88	Инструктаж по технике безопасности на уроке по футболу. Командные технико-тактические действия при защите	1	<b>19.04</b>	
89	Командные технико-тактические действия при нападении.	1	<b>22.04</b>	
90	Командные технико-тактические действия при защите.	1	<b>24.04</b>	
91	Правила игры в футбол. Судейство игры	1	<b>26.04</b>	
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>				
92	Инструктаж по ТБ. Техника спринтерского бега. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	<b>29.04</b>	
93	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	<b>6.05</b>	
94	Промежуточная аттестация.	1	<b>8.05</b>	
95	Бег на результат -100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	<b>10.05</b>	

96	Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Биохимические основы прыжков.	1	<b>15.05</b>	
97	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Техника отталкивания. СБУ.	1	<b>17.05</b>	
98	Упражнения на координацию. Челночный бег 3х10 метров.	1	<b>21.05</b>	
99	Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояние.	1	<b>22.05</b>	
100	Метание теннисного мяча вертикальную цель. Теория «История развития Олимпийского движения».	1	<b>23.05</b>	
101	Теория: Профилактика и предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<b>24.05</b>	
102	Инструктаж по ТБ. Техника спринтерского бега. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	<b>25.05</b>	