

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя
общеобразовательная школа № 25 с углубленным изучением отдельных
предметов"
(МАОУ СОШ № 25)

РАССМОТРЕНА

на заседании предметной кафедры
учителей физической культуры и спорта
(протокол № 1 от 27 августа 2020 г)

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
от 27 августа 2020 г № 47/1-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
среднее общее образование
(10-11 классы)

Составители:
Зими́на С. В., учитель, ВКК

г. Верхняя Пышма
2020 год

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе требований ФГОС СОО к результатам освоения основной образовательной программы СОО и с учетом Примерной образовательной программы СОО.

Предмет изучается на базовом уровне. На его изучение предусматривается по 3 часа в неделю в 10 и 11 классах, 207 часов на уровне образования.

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

Планируемые результаты

Личностные

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение

Метапредметные результаты

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия **Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

Требования ФГОС

"Физическая культура" (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 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);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

На базовом уровне планируемые результаты представлены двумя группами: «выпускник научится» и «выпускник получит возможность научиться».

Содержание

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

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

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности.*

Тематическое планирование 10 класс (105 часов)

№	Кол-во часов	Тема урока
1	1	ИОТ-080-2011. Легкая атлетика. Теория: Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы ауто тренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
2	1	Низкий старт и с опорой на одну руку с ускорением 20-40м. Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег 30-60м.
3	1	Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Бег по виражу. Финиширование. Передача эстафетной палочки (шагом).
4	1	Бег 100 метров. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.
5	1	Челночный бег. Кроссовый бег в среднем темпе до 1500 м. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Эстафетный бег.
6	1	Равномерный бег до 2000 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения.
7	1	Метание малого мяча (150 гр.) с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые упражнения.

8	1	Прыжки в длину и высоту с разбега. Прыжок в длину с разбега "согнув ноги"). Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м.
9	1	Метание малого мяча (150 гр.) по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
10	1	Метание мяча 150 гр. на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения.
11	1	Бег на 2000-3000 м. Метание гранаты 700гр. с разбега.
12	1	Командные (игровые) виды спорта. Баскетбол, мини-баскетбол. Терия: Повторить ИТБ на уроках спортивные игры. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Стойки и перемещения.
13	1	Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Правила баскетбола.
14	1	Специальные упражнения и технические действия без мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.
15	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков.
16	1	Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов). Учебная игра. Правила баскетбола.
17	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.
18	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.
19	1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Игра по правилам. Действия нападающего против нескольких защитников. Правила баскетбола.
20	1	Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении с сопротивлением.
21	1	Групповые и индивидуальные тактические действия. Учебная игра. Правила баскетбола.
22	1	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.
23	1	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.
24	1	Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.
25	1	Теория: Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Учебная игра.
26	1	Теория: Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Правила страховки во время выполнения упражнений.
27	1	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Прыжок в высоту.
28	1	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Прыжок в высоту способом "перешагивание".
29	1	ОРУ на месте. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). (Комплекс №1) девушки. Прыжок в высоту.
30	1	Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). (Комплекс №2) юноши. Подтягивание в висе. Прыжок в высоту.
31	1	Строевые упражнения. Упражнения и композиции ритмической гимнастики,

		танцевальные движения. Упражнение на гимнастической скамейке. Прыжок в высоту.
32	1	ОРУ с предметами. Опорные прыжки: согнув ноги (мальчики); ноги врозь (девочки). Лазание по канату (двумя способами).
33	1	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Гимнастическое бревно (комплекс 3) - девушки.
34	1	Гимнастическая перекладина (низкая) (комплекс 4) - юноши. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).
35	1	Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении.
36	1	Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении.
37	1	Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки).
38	1	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки).
39	1	Кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
40	1	Кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
41	1	Стойка на голове и руках силой из упора присев. Сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях. Подъём переворотом силой (мальчики).
42	1	Стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки).
43	1	Лазание по канату (двумя способами). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастическом бревне. Гимнастическая полоса препятствий.
44	1	Правила техники безопасности при игре в волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.
45	1	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча.
46	1	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести.
47	1	Передачи в парах сверху и снизу. Передача партнеру за голову. Учебная игра.
48	1	Нападающий удар с передачи партнера. Учебная игра.
49	1	Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.
50	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Основные этапы развития физической культуры в России.
51	1	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двушажном ходе.
52	1	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе.
53	1	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе.
54	1	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Отталкивание ног в одновременном двушажном коньковом ходе.
55	1	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыже под уклон.

56	1	Переход с попеременных ходов на одновременные. торможение «плугом»; Спуски: преодоление контруклона.
57	1	Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двушажном коньковом ходе.
58	1	Переход с попеременных ходов к одновременным. Развитие скорости.
59	1	Совершенствование техники выполнения конькового хода.
60	1	Прохождение небольшого подъема коньковым ходом.
61	1	Совершенствование техники отталкивания ногой в одновременном двушажном коньковом ходе.
62	1	Совершенствование техники выполнения конькового хода.
63	1	Применение одновременного двушажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон.
64	1	Отталкивание и работа туловища при одновременном бесшажном, одновременном ходах. Совершенствование техники выполнения конькового хода.
65	1	Теория: Олимпийское движение в России. Выдающиеся успехи отечественных спортсменов. (Антон Шипулин-БИАТЛОН)
66	1	Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами.
67	1	Прохождение дистанции 3,0 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.
68	1	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин.
69	1	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.
70	1	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.
71	1	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин.
72	1	Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин.
73	1	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке.
74	1	Теория: Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
75	1	Повторить ИТБ. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.
76	1	Стойки, перемещения и остановки волейболиста. Специальная подготовка. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Учебная игра. Правила волейбола.
77	1	Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к цели.
78	1	Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над собой.
79	1	Подача мяча (нижняя и верхняя). Учебная игра. Правила спортивных соревнований и их назначение (Волейбол).
80	1	Прием и передача мяча стоя на месте и в движении. Учебная игра. Правила волейбола.
81	1	Теория: Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения и остановки игрока.

82	1	Передачи сверху и снизу над собой. Передачи мяча после перемещения. Подтягивание (м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д).
83	1	Групповые и индивидуальные тактические действия. Передача мяча через сетку. Учебная игра. Прыжок в длину с двух на две.
84	1	Верхняя прямая подача. Передача мяча через сетку. Упражнения со стеной. Прыжок в длину с двух на две.
85	1	Обучение нападающему удару. Передачи игрока для атакующих действий. Учебная игра.
86	1	Блокирование. Индивидуальный и парный блок. Перемещения на блоке. Учебная игра. Наклон вперед из положения стоя.
87	1	Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи в 3 зону. Поднимание туловища из положения лежа.
88	1	Нижняя прямая подача. Взаимодействия игроков зоны 4 и 3. Учебная игра.
89	1	Теория: Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Равномерный бег 10 минут. Спортивные игры.
90	1	Бег 60, 100 м с высокого старта. Специальная подготовка. Низкий старт.
91	1	Равномерный бег 12 минут. Бег 30 м с низкого старта. Спортивные игры.
92	1	Бег 2 км в равномерном темпе. Спортивные игры (Мини-футбол).
93	1	Метание мяча 150 гр. из положения сидя стоя на колене, лежа на спине. Спринтерский бег. Эстафетный бег.
94	1	Метание мяча 150 гр. на дальность с разбега. Бег на результат 60 метров. Эстафетный бег.
95	1	Бег на средние дистанции. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.
96	1	Бег 400 метров. Прыжки в длину. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.
97	1	Специальная подготовка. Метание мяча 150 гр. с разбега. Спортивные игры.
98	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча 150 гр. с разбега.
99	1	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Эстафетный бег.
100	1	Метание мяча 150 гр. с разбега. Спортивные игры. Прыжки в длину и высоту с разбега.
101	1	Обобщающий урок.
102	1	Обобщающий урок.
103	1	Обобщающий урок.
104	1	Обобщающий урок.
105	1	Обобщающий урок.
		11 класс (102 часа)
	Кол-во часов	Тема урока
1	1	Теория: Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
2	1	Оздоровительные ходьба и бег. Обучение низкому старту. Повторить технику высокого старта.
3	1	Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт.
4	1	Бег 30м, 60м, 100м. Техника метания мяча (гранаты). Футбол. Игра головой. Удары по воротам.

5	1	Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях. Прыжок в длину с двух на две.
6	1	Совершенствование техники метания. Прыжок в длину с разбега.
7	1	Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Зачет метания (гранаты) на дальность.
8	1	Бег 1000 м. Спортивная игра.
9	1	Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег.
10	1	Бег 100 метров. Футбол. Пас партнеру после ведения.
11	1	Силовая подготовка. Подтягивание на перекладине.
12	1	Бег 2000 м. Футбол. Удары по воротам. Обводка соперника.
13	1	Повторить ИТБ на уроках спортивные игры. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
14	1	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек.
15	1	Штрафные броски. Учебная игра.
16	1	Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.
17	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.
18	1	Штрафные броски. Учебная игра.
19	1	Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.
20	1	2 шага бросок после ведения. Учебная игра.
21	1	Передача и ловля мяча в движении.
22	1	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке.
23	1	Штрафные броски. Учебная игра.
24	1	Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.
25	1	Броски с различных дистанций. Учебная игра.
26	1	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения.
27	1	Учебная игра.
28	1	Техника безопасности на уроках по гимнастике (беседа).
29	1	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастической скамейкой. Прыжок в высоту.
30	1	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
31	1	Строевые упражнения. Силовая подготовка. Подтягивание из вися.
32	1	Подготовка к сдаче ГТО. Поднимание туловища из положения лежа. Прыжок в высоту.
33	1	Подготовка к сдаче ГТО. Прыжок в длину с места. Подтягивание из вися.
34	1	Подготовка к сдаче ГТО. Упражнения на гибкость. Упр-ия с внешним сопротивлением.
35	1	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.
36	1	Подготовка к сдаче ГТО. Подтягивание: Ю/на высокой перекладине, Д/на низкой перекладине.
37	1	Подготовка к сдаче ГТО. Прыжки со скакалкой.
38	1	Подготовка к сдаче ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
39	1	Подготовка к сдаче ГТО. Опорный прыжок через козла.
40	1	Подтягивание в вися. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных

		брусьях.
41	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подтягивание в висе.
42	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)
43	1	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).
44	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на параллельных брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
45	1	Упражнения на параллельных брусьях. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
46	1	Волейбол. Повторить инструктаж по ТБ. Передачи сверху и снизу. Подача.
47	1	Перемещения игрока на блоке. Одиночный блок. Учебная игра.
48	1	Нападающий удар с подброса партнера. Передачи для нападающего удара.
49	1	Подача. Прием подачи. Учебная игра.
50	1	Правила игры в волейбол. Учебная игра.
51	1	Теория: Инструктаж по ТБ при занятиях по лыжной подготовке. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подбор инвентаря.
52	1	Совершенствование индивидуальной техники бега на лыжах. Техника одновременного и попеременного двушажного хода.
53	1	Прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью.
54	1	Техника выполнения одновременного двушажного хода.
55	1	Обучение переходам с одного хода на другой ход.
56	1	Прохождение дистанции до 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.
57	1	Оценить технику попеременного двушажного хода.
58	1	Попеременный четырехшажный ход.
59	1	Оценить умение выполнять переход с одного хода на другой.
60	1	Техника преодоления контрглов. Спуск с горы и торможение.
61	1	Попеременный четырехшажный ход.
62	1	Соревнование на дистанции 1 км.
63	1	Техника подъемов и спусков ранее изученными приемами.
64	1	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.
65	1	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.
66	1	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин.
67	1	Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин.
68	1	Преодоление препятствий на лыжах. Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот.
69	1	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.
70	1	Прохождение дистанции 3, 5 км со средней скоростью.
71	1	Повторить ИТБ. Стойки, перемещения и остановки волейболиста.
72	1	Передачи двумя сверху и снизу. Блокирование. Учебная игра. Правила волейбола.
73	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.
74	1	Передачи двумя сверху и снизу за голову.
75	1	Учебная игра. Правила волейбола.
76	1	Нападающий удар с передачи партнера. Учебная игра.

77	1	Перемещения на блоке. Блокирование.
78	1	Учебная игра. Правила волейбола.
79	1	Инструктаж по ТБ. Стойки, перемещения и остановки игроков.
80	1	Блокирование. Индивидуальный и парный блок. Подтягивание на перекладине (ю), отжимание (д).
81	1	Нападающий удар с подброса партнера. Прыжок в длину с двух на две
82	1	Передачи сверху и снизу в паре. Учебная игра.
83	1	Передачи игрока 3 зоны для атакующих действий. Наклон из положения стоя.
84	1	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. (Вышибалы).
85	1	Передачи сверху и снизу со стеной. Перемещения и остановки. Техника бега с низкого старта.
86	1	Блокирование. Перемещения на блоке. Блок с подброса партнера. Учебная игра.
87	1	Техника низкого старта. Повторить технику высокого старта.
88	1	Бег 30м, 60м, 100м. Техника метания мяча (гранаты). Спортивные игры.
89	1	Бег 60м, 100м. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег.
90	1	Подготовка к соревновательной деятельности в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.
91	1	Бег 100 метров. Мини-футбол. Игра в квадрат. Обводка конусов, удар по воротам.
92	1	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. Мини-футбол. Учебная игра.
93	1	Бег 2000-3000 м. Мини-футбол. Жонглирование. Учебная игра.
94	1	Метание гранаты на дальность. Мини-футбол. Игра вратаря.
95	1	Совершенствование техники метания. Прыжок в длину с разбега.
96	1	Силовая подготовка. Подтягивание на перекладине.
97	1	Бег на средние дистанции. Спортивные игры.
98	1	Силовая подготовка. Подтягивание на перекладине. Спортивные игры.
99	1	Обобщающий урок.
100	1	Обобщающий урок.
101	1	Обобщающий урок.
102	1	Обобщающий урок.