

Министерство образования и науки РФ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №28» г. Брянска.

«Обсуждено»
на заседании МО
Широкова Н. М.

« 28 » августа 2023г.

«Рассмотрено»
на заседании МС
Чмыхова Я.Ю.

« 29 » августа 2023г.

«Утверждено»
директор школы
Елозина О.И.

«31 » августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Учитель: Костяная А.В.

Класса: 11а,11б класса.

Учебный год: 2023-2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 11 класса составлена на основании федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования.

Основной образовательной программы «Среднего общего образования» МБОУ СОШ №28 г. Брянска

Учебного плана МБОУ СОШ № 28 г. Брянска 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа по физической культуре для 11 классов составлена на основе авторской программы В. И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015. — 80 с. УМК Физическая культура В.И. Лях 10-11класс 2018г.

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 старшей школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности,

спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Данная программа разработана для изучения физической культуры в 11 классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели) Сдача нормативов и норм ГТО.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 11 класса направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности 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, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими

приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня,

недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время

индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность. Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Физическое совершенствование.

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Тематическое планирование 11 «а» класса.

№ п/ п	Тема уроков	Колич ество часов	Дата	
			план	факт
1	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика Спринтерский бег. Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м) Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	12 4		
2	Высокий и низкий старт до (40 м). Бег по дистанции (70-90м) Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Биохимические основы.			
3	Высокий и низкий старт до (40 м). Бег по дистанции (70-90м) Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.			
4	Бег на результат на (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.			
5	Прыжок в длину. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей.	3		
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей. Биохимические основы прыжков.			
7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.			
8	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	3		
9	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.			
10	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.			
11	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном (до 25 мин) юноши. Бег в равномерном и переменном темпе (20 мин) девушки. Развитие выносливости.	2		
12	Бег на 3000 м юноши. Бег на 2000 м девушки. Развитие выносливости.			
13	Спортивные игры (Баскетбол). Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Развитие скоростных способностей	15		
14	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных способностей.			
15	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных способностей.			
16	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных способностей.			
17	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных способностей.			
18	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных способностей.			
19	Передача мяча различными способами на месте. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных способностей.			
20	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных способностей.			

21	Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных способностей.			
22	Передача мяча различными способами на месте с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Развитие скоростных способностей.			
23	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных способностей.			
24	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных способностей.			
25	Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных способностей.			
26	Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных способностей.			
27	Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных способностей.			
28	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Висы и упоры. Повороты в движении. ОРУ. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых способностей.	21 11		
29	Повороты в движении. ОРУ. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых способностей.			
30	Перестроения. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине (для юношей). Толчком ног, вис углом (для девушек). Развитие силовых способностей.			
31	Перестроения. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине (для юношей). Толчком ног, вис углом (для девушек). Развитие силовых способностей.			
32	Перестроения. ОРУ с набивными мячами. Подъём переворотом (для юношей). Упор присев на одной ноге, соскок махом (для девушек). Развитие силовых способностей.			
33	Перестроения. ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом (для юношей). Упор присев на одной ноге, соскок махом (для девушек). Развитие силовых способностей.			
34	Перестроения. ОРУ в движении. Подтягивания на перекладине (для юношей). Толчком ног, вис углом (для девушек). Развитие силовых способностей и силовой выносливости			
35	Перестроения. ОРУ в движении. Подтягивания на перекладине (для юношей). Толчком ног, вис углом (для девушек). Развитие силовых способностей и силовой выносливости			
36	Перестроения. ОРУ в движении. Лазанье по двум канатам без помощи ног (для юношей) и по одному канату с помощью ног (для девушек) на скорость. Развитие силовых способностей и силовой выносливости			
37	Перестроения. ОРУ в движении. Лазанье по двум канатам без помощи ног (для юношей) и по одному канату с помощью ног (для девушек) на скорость. Развитие силовых способностей и силовой выносливости			
38	Перестроения. ОРУ в движении. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног (для юношей) и по одному канату с помощью ног (для девушек) на скорость. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.			
39	Акробатические упражнения.	10		

	<p><i>Юноши:</i> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.</p> <p><i>Девушки:</i> Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.</p>			
40	<p><i>Юноши:</i> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.</p> <p><i>Девушки:</i> Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.</p>			
41	<p><i>Юноши:</i> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.</p> <p><i>Девушки:</i> Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.</p>			
42	<p><i>Юноши:</i> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.</p> <p><i>Девушки:</i> Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.</p>			
43	<p><i>Юноши:</i> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.</p> <p><i>Девушки:</i> Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях наклон назад. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей.</p>			
44	<p><i>Юноши:</i> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.</p> <p><i>Девушки:</i> Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях наклон назад. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей.</p>			
45	<p><i>Юноши:</i> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.</p> <p><i>Девушки:</i> Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.</p>			
46	<p><i>Юноши:</i> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.</p> <p><i>Девушки:</i> Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.</p>			
47	<p><i>Юноши:</i> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.</p> <p><i>Девушки:</i> Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.</p>			
48	ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов (учет).			
49	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Инструктаж по ТБ. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. ОРУ. Развитие выносливости.</p>	18		
50	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. ОРУ. Развитие выносливости.			

51	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. ОРУ. Развитие выносливости.			
52	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. ОРУ. Игра «Гонки с преследованием». Развитие выносливости.			
53	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. ОРУ. Игра «Гонки с преследованием». Развитие выносливости.			
54	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. ОРУ. Эстафеты. Развитие выносливости.			
55	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. ОРУ. Эстафеты. Развитие выносливости.			
56	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. ОРУ. Развитие выносливости.			
57	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. ОРУ. Развитие выносливости.			
58	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. ОРУ. Развитие выносливости.			
59	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. ОРУ. Развитие выносливости.			
60	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. ОРУ. Развитие выносливости.			
61	ОРУ. Эстафеты по кругу с этапом до 600м. Развитие выносливости.			
62	ОРУ. Эстафеты по кругу с этапом до 600м. Развитие выносливости.			
63	Прохождение дистанции 5 км (девушки), 8 км (юноши). ОРУ. Развитие выносливости.			
64	Прохождение дистанции 5 км (девушки), 8 км (юноши). ОРУ. Развитие выносливости.			
65	Лыжные гонки на 5 км. ОРУ. Развитие выносливости.			
66	Лыжные гонки на 5 км. ОРУ. Развитие выносливости (учетный).			
67	Спортивные игры (Волейбол). Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	18		
68	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
69	Нападение через 4ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
70	Прямой нападающий удар через сетку. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
71	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
72	Нападение через 2ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
73	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приемы подачи. Развитие координационных способностей.			
74	Верхняя прямая подача, приемы подачи. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
75	Нападение через 4ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			

76	Нападение через 4ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
77	Групповое блокирование. Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
78	Групповое блокирование. Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
79	Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
80	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
81	Нападение через 4ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
82	Нападение через 4ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
83	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
84	Прием мяча двумя руками снизу. Групповое блокирование. Нападение через 2-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
85	Легкая атлетика Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м) Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	18 5		
86	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м) Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Челночный бег. Развитие скоростных способностей.			
87	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м) Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Челночный бег. Развитие скоростных способностей.			
88	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м) Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Челночный бег. Развитие скоростных способностей.			
89	Бег на результат 100м. Челночный бег. Развитие скоростных способностей. Прикладное значение.			
90	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	4		
91	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.			
92	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.			
93	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.			
94	Метание мяча на дальность 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	4		
95	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Биохимическая основа метания мяча.			
96	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Биохимическая основа			

	метания мяча.			
97	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.			
98	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе 25 мин, юноши. Бег в равномерном темпе 20 мин, девушки. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	5		
99	Бег в равномерном и переменном темпе 25 мин, юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20 мин, девушки. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.			
100	Бег на 3000 м-юноши. Бег на 2000 м-девушки, на результат. Развитие выносливости.			
101	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м-юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м-девушки. Развитие выносливости.			
102	Бег на 3000 м-юноши. Бег на 2000 м-девушки, на результат. Тестирование. Развитие выносливости.			

Тематическое планирование 11 «б» класса.

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата	
			план	факт
1	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика Спринтерский бег. Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м) Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	12 4		
2	Высокий и низкий старт до (40 м). Бег по дистанции (70-90м) Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Биохимические основы.			
3	Высокий и низкий старт до (40 м). Бег по дистанции (70-90м) Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.			
4	Бег на результат на (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.			
5	Прыжок в длину. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей.	3		
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей. Биохимические основы прыжков.			
7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.			
8	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	3		
9	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.			
10	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.			
11	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном (до 25 мин) юноши. Бег в равномерном и переменном темпе (20 мин) девушки. Развитие выносливости.	2		

12	Бег на 3000 мюноши. Бег на 2000 мдевушки. Развитие выносливости.			
13	Спортивные игры (Баскетбол). Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Развитие скоростных способностей	15		
14	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(2х1). Развитие скоростных способностей.			
15	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(3х2). Развитие скоростных способностей.			
16	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных способностей.			
17	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных способностей.			
18	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных способностей.			
19	Передача мяча различными способами на месте. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных способностей.			
20	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных способностей.			
21	Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных способностей.			
22	Передача мяча различными способами на месте с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Развитие скоростных способностей.			
23	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных способностей.			
24	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных способностей.			
25	Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных способностей.			
26	Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных способностей.			
27	Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных способностей.			
28	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Висы и упоры. Повороты в движении. ОРУ. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых способностей.	21 11		
29	Повороты в движении. ОРУ. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых способностей.			
30	Перестроения. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине (для юношей). Толчком ног, вис углом (для девушек). Развитие силовых способностей.			
31	Перестроения. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине (для юношей). Толчком ног, вис углом (для девушек). Развитие силовых способностей.			
32	Перестроения. ОРУ с набивными мячами. Подъем переворотом (для юношей). Упор присев на одной ноге, соскок махом (для девушек). Развитие силовых способностей.			
33	Перестроения. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом (для юношей). Упор присев на одной ноге, соскок			

	махом (для девушек). Развитие силовых способностей.			
34	Перестроения. ОРУ в движении. Подтягивания на перекладине (для юношей). Толчком ног, вис углом (для девушек). Развитие силовых способностей и силовой выносливости			
35	Перестроения. ОРУ в движении. Подтягивания на перекладине (для юношей). Толчком ног, вис углом (для девушек). Развитие силовых способностей и силовой выносливости			
36	Перестроения. ОРУ в движении. Лазанье по двум канатам без помощи ног(для юношей) и по одному канату с помощью ног (для девушек)на скорость. Развитие силовых способностей и силовой выносливости			
37	Перестроения. ОРУ в движении. Лазанье по двум канатам без помощи ног(для юношей) и по одному канату с помощью ног (для девушек)на скорость. Развитие силовых способностей и силовой выносливости			
38	Перестроения. ОРУ в движении.Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног(для юношей) и по одному канату с помощью ног (для девушек) на скорость. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.			
39	Акробатические упражнения. <i>Юноши:</i> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. <i>Девушки:</i> Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	10		
40	<i>Юноши:</i> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. <i>Девушки:</i> Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.			
41	<i>Юноши:</i> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. <i>Девушки:</i> Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.			
42	<i>Юноши:</i> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. <i>Девушки:</i> Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.			
43	<i>Юноши:</i> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. <i>Девушки:</i> Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях наклон назад. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей.			
44	<i>Юноши:</i> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. <i>Девушки:</i> Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях наклон назад. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей.			
45	<i>Юноши:</i> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.			

	<i>Девушки:</i> Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.			
46	<i>Юноши:</i> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. <i>Девушки:</i> Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.			
47	<i>Юноши:</i> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. <i>Девушки:</i> Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.			
48	ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов (учет).			
49	Лыжная подготовка Инструктаж по ТБ. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. ОРУ. Развитие выносливости.	18		
50	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. ОРУ. Развитие выносливости.			
51	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. ОРУ. Развитие выносливости.			
52	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. ОРУ. Игра «Гонки с преследованием». Развитие выносливости.			
53	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. ОРУ. Игра «Гонки с преследованием». Развитие выносливости.			
54	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. ОРУ. Эстафеты. Развитие выносливости.			
55	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. ОРУ. Эстафеты. Развитие выносливости.			
56	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. ОРУ. Развитие выносливости.			
57	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. ОРУ. Развитие выносливости.			
58	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. ОРУ. Развитие выносливости.			
59	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. ОРУ. Развитие выносливости.			
60	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. ОРУ. Развитие выносливости.			
61	ОРУ. Эстафеты по кругу с этапом до 600м. Развитие выносливости.			
62	ОРУ. Эстафеты по кругу с этапом до 600м. Развитие выносливости.			
63	Прохождение дистанции 5 км (девушки), 8 км (юноши). ОРУ. Развитие выносливости.			
64	Прохождение дистанции 5 км (девушки), 8 км (юноши). ОРУ. Развитие выносливости.			
65	Лыжные гонки на 5 км. ОРУ. Развитие выносливости.			

66	Лыжные гонки на 5 км. ОРУ. Развитие выносливости (учетный).			
67	Спортивные игры (Волейбол). Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	18		
68	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
69	Нападение через 4ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
70	Прямой нападающий удар через сетку. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
71	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
72	Нападение через 2ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
73	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приемы подачи. Развитие координационных способностей.			
74	Верхняя прямая подача, приемы подачи. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
75	Нападение через 4ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
76	Нападение через 4ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
77	Групповое блокирование. Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
78	Групповое блокирование. Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
79	Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
80	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
81	Нападение через 4ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
82	Нападение через 4ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
83	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
84	Прием мяча двумя руками снизу. Групповое блокирование. Нападение через 2-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
85	Легкая атлетика Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м) Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	18 5		
86	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м) Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Челночный бег. Развитие скоростных способностей.			
87	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м) Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Челночный бег. Развитие скоростных способностей.			
88	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м) Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный			

	бег. Челночный бег. Развитие скоростных способностей.			
89	Бег на результат 100м. Челночный бег. Развитие скоростных способностей. Прикладное значение.			
90	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	4		
91	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.			
92	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.			
93	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.			
94	Метание мяча на дальность 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	4		
95	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Биохимическая основа метания мяча.			
96	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Биохимическая основа метания мяча.			
97	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.			
98	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе 25 мин, юноши. Бег в равномерном темпе 20 мин, девушки. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	5		
99	Бег в равномерном и переменном темпе 25 мин, юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20 мин, девушки. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.			
100	Бег на 3000 м-юноши. Бег на 2000 м-девушки, на результат. Развитие выносливости.			
101	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м-юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м-девушки. Развитие выносливости.			
102	Бег на 3000 м-юноши. Бег на 2000 м-девушки, на результат. Тестирование. Развитие выносливости.			

Министерство образования и науки РФ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №28» г. Брянска.

«Обсуждено»
на заседании МО
« 28 » августа 2023г.

«Рассмотрено»
на заседании МС
« 29 » августа 2023.

«Утверждено»
директор школы
«31» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Учитель: Костяная А.В.

Классы: 10 а,б классы

Учебный год: 2023-2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10 класса составлена на основании федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования.

Основной образовательной программы «Среднего общего образования» МБОУ СОШ №28 г. Брянска

Учебного плана МБОУ СОШ № 28 г. Брянска 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа по физической культуре для 10 классов составлена на основе авторской программы В. И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015. — 80 с. УМК Физическая культура В.И. Лях 10-11класс 2018г.

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 старшей школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности,

спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Данная программа разработана для изучения физической культуры в 10 классах, выделяется 70 часа (2 часа в неделю, 35 учебных недель в каждом классе). Сдача нормативов и норм ГТО.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности 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, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими

приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности,

самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и

технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность. Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Физическое совершенствование.

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

№ п/ п	Тема уроков	Колич ество часов	Дата	
			план	факт
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Пробегание отрезков 40 м.	1		
2	Бег по дистанции, финиширование. Техника передачи эстафетной палочки.	1		
3	Бег 60 м. Техника передачи эстафетной палочки.	1		
4	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	1		
5	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1		
6	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель	1		
7	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель.	1		
8	Кросс 2000 м(девушки), 3000 м(юноши)	1		
9	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		
10	Ловля и передачи мяча	1		
11	Ведение мяча	1		
12	Броски мяча в кольцо после ведения	1		
13	Вырывание и выбивание мяча	1		
14	Тактика игры в защите	1		
15	Тактика игры в нападении	1		
16	Учебная игра 3х3, 5х5	2		
17	Учебная игра 3х3, 5х5	1		
18	Техника безопасности на уроках гимнастики	1		
19	Юноши: : Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см Девушки: кувырок назад в полушпагат	1		
20	Юноши: стойка на руках с помощью Девушки: с моста переход на одно колено	1		
21	Юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: Кувырки вперед и назад слитно; стойка на лопатках.	1		
22	Акробатическая комбинация	1		
23	Перекладина, брусья Юноши: подъём в упор силой Девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь	1		

24	Юноши: вис согнувшись, прогнувшись, вис на подколенках, опускание в упор присев Девушки: переворот в упор махом и толчком	1		
25	Юноши:Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: упор присев на одной ноге, соскок махом	1		
26	Соединение на перекладине и брусьях из 2-3 элементов	1		
27	Опорный прыжок Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1		
28	Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1		
29	Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1		
30	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1		
31	Наклон вперед из положения стоя	1		
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 1км	1		
33	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1км	1		
34	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	1		
35	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	1		
36	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км	1		
37	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2км	1		
38	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км	1		
39	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км	1		
40	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км	1		
41	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км	1		
42	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км	1		
43	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км	1		
44	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км	1		
45	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км	1		

46	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км	1		
47	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км	1		
48	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км	1		
49	Торможение плугом. Прохождение дистанции до 6км	1		
50	Поворот плугом, переступанием. Прохождение дистанции до 6км	1		
51	Лыжные гонки на 3 км	1		
52	Техника безопасности на уроках волейбола Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1		
53	Основная стойка, передвижение	1		
54	Прямая нижняя подача через сетку	1		
55	Прямая верхняя подача через сетку	1		
56	Прием и передача мяча снизу	1		
57	Прием и передача мяча сверху	1		
58	Атакующий удар через сетку	1		
59	Учебная игра	2		
60	Учебная игра	1		
61	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
62	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
63	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
64	Бег 60 м	1		
65	Прыжок в длину с разбега согнув ноги Равномерный бег до	1		
66	Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность(юноши) Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность. Равномерный бег до	1		
67	Кросс 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	1		
68	Подведение итогов четверти года. Задание на каникулы.	1		
	Итого:	70		

№ п/ п	Тема уроков	Количество часов	Дата	
			план	факт
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Пробегание отрезков 40 м.	1		
2	Бег по дистанции, финиширование. Техника передачи эстафетной палочки.	1		
3	Бег 60 м. Техника передачи эстафетной палочки.	1		
4	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	1		
5	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1		
6	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель	1		
7	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель.	1		
8	Кросс 2000 м(девушки), 3000 м(юноши)	1		
9	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		
10	Ловля и передачи мяча	1		
11	Ведение мяча	1		
12	Броски мяча в кольцо после ведения	1		
13	Вырывание и выбивание мяча	1		
14	Тактика игры в защите	1		
15	Тактика игры в нападении	1		
16	Учебная игра 3х3, 5х5	2		
17	Учебная игра 3х3, 5х5	1		
18	Техника безопасности на уроках гимнастики	1		
19	Юноши: : Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см Девушки: кувырок назад в полушпагат	1		
20	Юноши: стойка на руках с помощью Девушки: с моста переход на одно колено	1		
21	Юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: Кувырки вперед и назад слитно; стойка на лопатках.	1		
22	Акробатическая комбинация	1		
23	Перекладина, брусья Юноши: подъём в упор силой Девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь	1		
24	Юноши: вис согнувшись, прогнувшись, вис на подколенках, опускание в	1		

	упор присев Девушки: переворот в упор махом и толчком			
25	Юноши: Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: упор присев на одной ноге, соскок махом	1		
26	Соединение на перекладине и брусках из 2-3 элементов	1		
27	Опорный прыжок Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1		
28	Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1		
29	Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1		
30	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1		
31	Наклон вперед из положения стоя	1		
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 1км	1		
33	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1км	1		
34	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	1		
35	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	1		
36	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км	1		
37	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2км	1		
38	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км	1		
39	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км	1		
40	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км	1		
41	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км	1		
42	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км	1		
43	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км	1		
44	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км	1		
45	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км	1		
46	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до	1		

	4,5км			
47	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км	1		
48	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км	1		
49	Торможение плугом. Прохождение дистанции до 6км	1		
50	Поворот плугом, переступанием. Прохождение дистанции до 6км	1		
51	Лыжные гонки на 3 км	1		
52	Техника безопасности на уроках волейбола Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1		
53	Основная стойка, передвижение	1		
54	Прямая нижняя подача через сетку	1		
55	Прямая верхняя подача через сетку	1		
56	Прием и передача мяча снизу	1		
57	Прием и передача мяча сверху	1		
58	Атакующий удар через сетку	1		
59	Учебная игра	2		
60	Учебная игра	1		
61	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
62	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
63	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
64	Бег 60 м	1		
65	Прыжок в длину с разбега согнув ноги Равномерный бег до	1		
66	Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность(юноши) Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность. Равномерный бег до	1		
67	Кросс 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	1		
68	Подведение итогов четверти года. Задание на каникулы.	1		
	Итого:	70		