

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Никольска»**

Рассмотрено согласовано Методическим советом школы от «24» августа 2022 года Протокол № 1	Принято Педагогическим советом школы от «29» августа 2022 года Протокол № 1	Утверждено приказом директора от 29 августа 2022 года № 190/01-02
Рассмотрено согласовано Методическим советом школы от «29» августа 2023 года Протокол № 1	Принято Педагогическим советом школы от «30» августа 2023 года Протокол № 1	Утверждено приказом директора от 30 августа 2023 года № 221/01-02

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура».**

**Уровень: 10-11 классы**

**Срок реализации: 2022-2024 учебные годы**

Составители:  
Краева Татьяна Леонидовна,  
учитель физической культуры,  
Воронин Николай Петрович,  
учитель физической культуры.

г.Никольск  
2022

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Никольска»**

Рассмотрено согласовано Методическим советом школы от «24» августа 2022 года Протокол № 1	Принято Педагогическим советом школы от «29» августа 2022 года Протокол № 1	Утверждено приказом директора от 29 августа 2022 года № 190/01-02
Рассмотрено согласовано Методическим советом школы от «29» августа 2023 года Протокол № 1	Принято Педагогическим советом школы от «30» августа 2023 года Протокол № 1	Утверждено приказом директора от 30 августа 2023 года № 221/01-02

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура».**

**Уровень: 10-11 классы**

**Срок реализации: 2022-2024 учебные годы**

Составители:  
Краева Татьяна Леонидовна,  
учитель физической культуры,  
Воронин Николай Петрович,  
учитель физической культуры.

г.Никольск  
2022

**Введение**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования;

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
  - приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями) – далее ФГОС ООО;
  - Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15, в ред. от 28.10.2015 № 3/15);
  - приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 № 712) – далее ФГОС ООО;
  - приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (приказ вступает в силу с 01.09.2021 и действует до 01.09.2027);
  - приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. приказа от 23.12.2020 № 766) – далее Федеральный перечень учебников;
  - приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Концепция, утвержденная решением коллегии Минпросвещения России от 24.12.2018, протокол № ПК-1вн:**
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы;
- Концепция, утвержденная решением коллегии Минпросвещения России от 03.12.2019, протокол № ПК-4вн:**
- План мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержден приказом Минпросвещения России от 25.11.2019 № 636;
  - План мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Вологодской области, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы, утвержденной на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года, утвержденный заместителем начальника Департамента образования Вологодской области 13.04.2020;
  - Положения «О рабочей программе по учебному предмету, курсу в МБОУ «СОШ №2 г.Никольска» (ФГОС) от от 31 августа 2017 года №95/ 01-02.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

### **Содержание учебного предмета "Физическая культура»**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая

помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки:<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- 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.

#### **2. 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;

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

<sup>2</sup> Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных 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;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **3. 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.

#### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга.*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

Указываются в зависимости от уровня изучения предмета (или базовый или углубленный)

## 2)Содержание учебного предмета (136 часов)

Содержание структурировать по разделам с указанием количества часов на их изучение.

10 класс (68 часов)

11 класс(68 часов)

№ п/п	Тема раздела	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Кол-во часов
<b>10 класс</b>			<b>68</b>
<b>Легкая атлетика</b>			<b>10</b>
1.	Инструкция по ОТ № 62,40,42. Специальные беговые упражнения.	Групповая работа, соревновательный метод; диалог по результатам бега	1
2.	Техника низкого старта. Эстафетный бег.		1
3.	Бег 30 м. Эстафетный бег.		1
4.	Бег 60 м с низкого старта. Прыжок в длину с места.		1
5.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.		1
6.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.		1
7.	Прыжок в длину с разбега на результат.		1
8.	Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения.		1
9.	Метание мяча с разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.		1
10.	Бег на 2000 м (юноши) и 1500 м (девушки).		1
<b>Баскетбол</b>			<b>10</b>
11.	Правила техники безопасности на уроках баскетбола, основные приемы игры, техника перемещения.	Соревновательный и игровой метод; групповая работа; беседа-взаимоотношение между игроками	1
12.	Стойки игрока, перемещение в стойке, передача мяча двумя руками на месте и в движении. Броски в кольцо с места одной и двумя руками в прыжке.		1



13	Ведение мяча на месте, в движении, броски в кольцо с места и с разных точек.	другой команды	1	
14	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо с двух шагов.		1	
15	Ведение мяча на месте, в движении. Броски в кольцо с места с точек. Игра 3х3 на ползала.		1	
16	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо с двух шагов.		1	
17	Передача мяча в движении после ведения в парах. Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в стритбол.		1	
18	Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра.		1	
19	Тактика игры в нападении.		1	
20	Тактика игры команды в защите.		1	
<b>Гимнастика</b>			Безопасность; работа в парах; обсуждение проблемной ситуации	<b>10</b>
21	Инструкция по ОТ 41. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор.			1
22	Организующие команды. ОРУ без предмета. Строевые упражнения. Развитие гибкости и силы	1		
23	Перестроения в движении. Подъем переворотом на технику. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1		
24	Перестроения в движении. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
25	Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1		
26	Перестроения в движении. Повторение акробатических упражнений.	1		
27	Совершенствование акробатических упражнений	1		
28	Комбинация из акробатических элементов.	1		
29	Совершенствование акробатического соединения.	1		
30	Силовые упражнения.	1		
31	Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1		

32	Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 1 мин.		1
<b>Лыжная подготовка</b>			<b>14</b>
33	Инструкция по ОТ 43. Совершенствование техники одновременных ходов.	Соревновательный метод; диалог о воспитании смелости, закаливание организма.	1
34	Оценивание техники попеременного двухшажного хода.		1
35	Оценивание техники одновременных ходов.		1
36	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на дистанции.		1
37	Техника спуска и подъема, на склонах.		1
38	Оценивание техники торможения и поворот «плугом».		1
39	Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 3 км.		1
40	Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 3 км.		1
41	Совершенствование техники ходов, спусков и подъемов.		1
42	Прохождение дистанции по пересеченной местности до 4 км.		1
43	Совершенствование техники ходов, спусков и подъемов.		1
44	Прохождение дистанции по пересеченной местности до 4 км.		1
45	Развитие соревновательной выносливости. Лыжные гонки на дистанции– 3 км.		1
46	Развитие соревновательной выносливости. Лыжные гонки на дистанции– 3 км.		1
<b>Волейбол</b>			<b>8</b>
47	Инструкция по ОТ 88. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Соревновательный и игровой метод; групповая работа; беседа- взаимоотношение между игроками другой команды	1
48	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача.		1
49	Верхняя передача в парах через сетку.		1
50	Нападающий удар после подбрасывания партнером.		1
51.	Передача и нападающий удар в тройках.		1
52.	Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.		1

53.	Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.		1
54.	Учебная игра.		1
<b>Легкая атлетика/спортивные игры</b>			<b>12/2</b>
55.	Инструкция по ОТ 42. История возникновения вида спорта плавание в России.	Групповая работа, соревновательный метод; диалог о результатах бега	1
56.	Виды плавания. Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в высоту.		1
57.	Оценивание техники разбега и прыжка в высоту на минимальной высоте. Плавание брасом.		1
58.	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		1
59.	Техника низкого старта. Челночный бега 3×10 м на результат.		1
60.	Бег 30 м. Эстафетный бег.		1
61.	Эстафетный бег. Прыжок в длину с места на результат.		1
62.	Бег 60 м с низкого старта. Финиширование		1
63.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега		1
64.	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание теннисного мяча на дальность.		1
65.	Метание мяча с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		1
66.	Бег на 2000 м (юноши) и 1500 м (дев.).		1
67.	Спортивные игры.		1
68.	Проведение подвижных игр. Итоги успеваемости.		1

№ п/п	Тема раздела	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Кол-во часов
	<b>11 класс</b>		68 часов
	<b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>
1.	Инструктаж по ОТ № 62,40,42. Техника низкого старта. Специальные беговые упражнения.	Групповая работа, соревновательный метод;	1
2.	Техника низкого старта. Финиширование.		1
3.	Бег 30 м. Эстафетный бег.		1

4.	Бег 60 м с низкого старта. Прыжки в длину с места.	диалог по результатам бега	1
5.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега		1
6.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		1
7.	Прыжок в длину с разбега на результат.		1
8.	Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.		1
9.	Метание мяча с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		1
10.	Бег на 2000 м (юноши) и 1500 м (девушки).		1
<b>Баскетбол</b>			<b>10</b>
11.	Инструктаж по ОТ 88. Сочетание приемов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков.	Игровой и соревновательный метод; групповая работа; беседа-взаимоотношение между игроками другой команды	1
12.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест.		1
13.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.		1
14.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.		1
15.	Позиционное нападение и личная защита 2х2 и 3х3. Учебная игра.		1
16.	Позиционное нападение и личная защита 3х3 и 4х4. Учебная игра.		
17.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.		1
18.	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.		1
19.	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		1
20.	Позиционное нападение и личная защита 3х3 и 4х4. Учебная игра.		1
<b>Гимнастика</b>			<b>8</b>
21.	Инструктаж по ОТ 41. Строевые упражнения. Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.	Безопасность; работа в парах; обсуждение проблемной ситуации	1
22.	Строевые упражнения. Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.		1
23.	Силовые упражнения.		1
24.	Перестроения в движении. Повторение акробатических упражнений.		1
25.	Перестроения в движении. Совершенствование акробатических упражнений.		1
26.	Комбинация из акробатических элементов.		1
27.	Совершенствование акробатического соединения.		1
28.	Силовые упражнения.		1
<b>Лыжная подготовка</b>			<b>14</b>
29.	Инструктаж по ОТ 43,88. Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода.	Соревновательный метод; Закаливание организма, диалог о воспитании смелости	1
30.	Учёт по технике попеременного двухшажного хода.		1
31.	Оценивание техники одновременного двухшажного хода.		1
32.	Оценить умение переходить с одного хода на другой. Соревнования на дистанцию 1 км.		1
33.	Оценить технику одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода.		1
34.	Совершенствовать технику подъёмов и спусков.		1
35.	Повторить технику преодоления контруклонов.		1
36.	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода.		1
37.	Оценить технику попеременного четырехшажного хода.		1

38.	Льжные гонки на дистанции 2 км.		1	
39.	Совершенствовать переход с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный).		1	
40.	Совершенствовать переход с одного хода на другой.		1	
41.	Соревнование на дистанцию 2 км – Д. и 3 км – М.		1	
42.	Соревнование на дистанцию 2 км – Д. и 3 км – М.		1	
	<b>Волейбол</b>		<b>12</b>	
43.	Инструкция по ОТ 88. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Игровой и соревновательный метод; групповая работа; беседа-взаимоотношение между игроками другой команды	1	
44.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.		1	
45.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.		1	
46.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.		1	
47.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.		1	
48.	Прием мяча, отраженного сеткой. Нападение через 3-ю зону.		1	
49.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху спиной к цели.		1	
50.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху спиной к цели.		1	
51.	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.		1	
52.	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.		1	
53.	Учебная игра по упрощенным правилам.		1	
54.	Учебная игра.		1	
	<b>Легкая атлетика/спортивные игры</b>			<b>12/2</b>
55.	Инструктаж по ОТ 42. Способ плавания брасс.		Групповая работа, соревновательный метод; диалог по результатам бега	1
56.	Строевые упражнения. Особенности плавания способом кроль.	1		
57.	Оценивание техники разбега и прыжка в высоту на минимальной высоте.	1		
58.	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
59.	Техника низкого старта. Челночный бег 3×10 м	1		
60.	Бег 30 м. Эстафетный бег.	1		
61.	Эстафетный бег. Прыжок в длину с места на результат.	1		
62.	Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег.	1		
63.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
64.	Прыжок в длину с разбега на результат	1		
65.	Метание мяча с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
66.	Бег на 2000 м.	1		
67.	Спортивные игры.	1		
68.	Проведение подвижных игр. Итоги успеваемости.	1		

#### Учебники:

- примерная образовательной программы основного общего образования по физической культуре;
- комплексная программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение» 2012г. Лях В.И.