ОДОБРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Руководитель МО _____ / _____ Попова С. Н. «27» августа 2026 г.	Зам. директора по УВР _____ / С. Н. Попова/ «27» августа 2026 г.	Директор ЧОУ «Пермская православная классическая гимназия» _____ Священник П.Ю. Карелин «28» августа 2026 г.

Рабочая программа **на 2026-2027 учебный год**

Название предмета: Физическая культура

Учитель: Бразгина Людмила Николаевна

Класс: 11

Количество часов в неделю: 2

Общее количество часов, в соответствии с программой: 68

Основание для планирования: *государственный образовательный стандарт, программа, учебный план гимназии, стандарт православного компонента начального общего, основного общего, среднего общего образования.*

Программа (название, авторы, год издания): рабочая программа по физической культуре основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов Лях В.И. в соответствии с требованиями ФГОС, 2018г.

Учебно-методический комплекс, ресурсы: учебник под редакцией М.Я. Виленского «Физическая культура» 5-7 класс, В.И. Лях «Физическая культура» 8-9класс, журнал «Физическая культура в школе» 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу Физическая культура
по программе
10-11 классы
базовый уровень
Под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича

Учитель: Бразгина Л.Н.
количество часов в неделю – 2
в год - 68

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять
физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением **задач, направленных на:**
-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
-обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
-развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
-приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, - сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
-содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Общая характеристика учебного предмета

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,

формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

-содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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 физиологической подготовленности;

-расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

-формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

-закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

-формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

-дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

• самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
• приемы массажа и самомассажа;
• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
• судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
выносливость	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы
		10,11
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	В течение года
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	В течение урока
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх	
- Гимнастика, акробатика		14
- Лыжня подготовка		16
- Баскетбол		12
- Волейбол		12
- Лёгкая атлетика		14
Вариативная часть:		
- коньки		
ВСЕГО:		**68**

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Комплексы ГТО: на дополнительных уроках вводятся комплексы ГТО. Подготовка, история Всероссийского комплекса ГТО, проведение теоретических занятий, сдача норм ГТО, совершенствование физических качеств.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре в 10 – 11 классах.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.		нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс (В.И.Лях)

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока Элементы содержания	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся
1	*Легкая атлетика 10 часов 1 четверть*	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60 м. Специальные беговые упражнения.	1	Вводный	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью
2		ОРУ в движении. Высокий старт. Бег по дистанции. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать с максимальной скоростью
3		Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Круговая тренировка.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью
4		Бег по дистанции. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. *Правила соревнований по лёгкой атлетике*.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать с максимальной скоростью
5		Бег на результат 100 м. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения.	1	Учетный	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью
6		Прыжок в длину с разбега согнув ноги с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения.	1	Комбинированный	Уметь прыгать в длину с разбега
7		Прыжок в длину согнув ноги. Метание гранаты (700г-ю. 500г-д.) на дальность с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Комбинированный	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность гранату
8		Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземление. Зачет. ОРУ в 2 шеренгах.	1	Комбинированный	Уметь прыгать в длину с разбега,
9		Метание гранаты (700г-ю. 500г-д.) на дальность с 3-5 шагов на дальность	1	Учетный	Уметь метать на дальность гранату
10		Бег на средние дистанции. Бег 2000 м (ю). 1500 м (д). ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения.	1	Комбинированный	Уметь пробегать дистанцию на выносливость
11	*Спортивные игры 6 часов*	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с			

		мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.			
12		Передачи в движении. Зонная защита (2х1х2).			
13		Бросок мяча в кольцо со средней дистанции. Штрафной бросок.	1	Совершенствование	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия
14		Баскетбол. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Быстрый прорыв (2х1).	1	Совершенствование	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
15		Футбол: оценка технических действий Ведение мяча с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам. Игра вратаря. Специальные беговые упражнения.	1	Совершенствование	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
16		Передача мяча различным способом в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.	1	Комбинированный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам
17	*Гимнастика 16 часов 2 четверть*	Висы и упоры. Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Изучение нового материала	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять

					строевые упражнения; упражнения в висе
18		Подъем переворотом силой (ю), подъем переворотом махом (д). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Танцевальные шаги.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе
19		Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, в движении. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (ю). Упражнения на гимн.бревне.	1	Совершенствование	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе
20		Висы. Подтягивание в висе. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (ю). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Перестроения. Прыжки со скакалкой	1	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе
21		Подтягивание в висе на результат. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (ю). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Фигурные маршировки.	1	Совершенствование	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе
22		Техника выполнения висов. Упражнения на параллельных брусьях. (ю) на разновысоких брусьях(д).Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в висе	1	Учетный	Уметь выполнять упражнения на брусьях
23		Опорный прыжок. Прыжки ноги врозь (д). Прыжок через коня в длину ноги врозь (ю.) ОРУ с предметами. Прикладное значение гимнастики. Комплекс упражнений с обручами (д.)	1	Изучение нового материала	Уметь выполнять опорный прыжок
24		Опорный прыжок, прыжки ноги врозь (м). Прыжок боком через коня (д). ОРУ с предметами.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять опорный прыжок
25		Опорные прыжки. ОРУ с предметами.	1	Совершенствование	Уметь выполнять опорный прыжок

26		Опорные прыжки. ОРУ с предметами. Танцевальные шаги.	1	Совершенствование	Уметь выполнять опорный прыжок
27		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Опорный прыжок через коня в длину (ю.) через козла ноги врозь (д). ОРУ в парах.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять опорный прыжок
28		Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами.	1	Учетный	Выполнение прыжков на оценку
29		Акробатика. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (ю.) ОРУ с гантелями. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя, без помощи (д.) ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приема.	1	Изучение нового материала	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации
30		Из упора присев стойка на руках и голове (ю). Равновесие на одной ноге. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад. «Мост" Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя, без помощи (д). ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приема.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации
31		Акробатическая комбинация из ранее освоенных элементов. Лазание по канату в два приема без помощи ног.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации
32		Акробатические упражнения. Зачет. ОРУ с предметами.	1	Комплексный	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.
33	*Лыжная подготовка 20 часов 3 четверть*	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Температурный режим. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Строевые упражнения на лыжах (повороты переступанием).	1	Комплексный	
34		Повороты переступанием в движении. Попеременный четырехшажный ход. Совершенствование техники отталкивания палками и скольжения.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь проходить дистанцию заданным ходом

35		Техника попеременного двухшажного хода. Лыжная эстафета.	1	Совершенствование ЗУН	
36		Одновременный бесшажный, одношажный ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Обучение технике отталкивания и скольжения, постановке лыж.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь проходить дистанцию заданным ходом
37		Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 4 км.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь правильно подниматься в гору и передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем.
38		Техника одновременного двухшажного конькового хода. Выход со склона и преодоление контруклона.	1	Освоение нового материала	
40		Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	1	Совершенствование ЗУН	
41		Торможение «плугом» Спуски в низкой, средней, высокой стойке.	1	Совершенствование ЗУН	**Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем.
42		Круговая Эстафета на лыжах 6* 200 метров.	1	Комплексный	**Уметь** передвигаться на скорость
43		Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь проходить дистанцию заданным ходом
44		Техника одновременного двухшажного конькового хода (закрепление).	1	Комплексный	
45		Прохождение дистанции 2 км. Зачет	1	Совершенствование ЗУН	Уметь проходить дистанцию заданным ходом на результат
46		Подъем в гору различными способами. Торможение «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 4-5 км.	1	Совершенствование ЗУН	

47		Попеременный четырехшажный ход.	1	Совершенствование ЗУН	Освоение нового материала
48		Подвижные игры на лыжах «Вызов номеров» «Кто дальше», «Салки». Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход.	1	Совершенствование ЗУН	Играть по правилам
49		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра 6*6	1	Комбинированный	Уметь играть в волейбол по правилам
50		Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учебная игра у сетки.	1	Комбинированный	Уметь играть в волейбол по правилам
51		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по правилам у сетки. Либеро.	1	Комбинированный	Уметь играть в волейбол по правилам
52		Групповое блокирование. Либеро. Учебная игра.	1	Комбинированный	Уметь играть в волейбол по правилам
53	*Легкая атлетика 4 четверть 16 часов*	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Подвижные игры	1	Комбинированный	Знать и соблюдать ТБ на занятиях по л.а.
54		Техника эстафетного бега	1	Комби-нированный	Уметь правильно передавать эстафетную палочку
55		Техника эстафетного бега (совершенствование)	1	Комбинированный	
56		Круговая эстафета 4*200м.	1	Комбинированный	Уметь правильно передавать эстафетную палочку
57		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 7-8 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Уметь бежать в равномерном темпе, дышать правильно
58		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе

59		ОРУ в движении. Прыжок в высоту. Переход через планку.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь правильно подбирать шаги при прыжках
60		Бег 10-15 минут. Специальные беговые упражнения.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе
61		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь прыгать и подбирать шаг
62		Бег 20 мин. Преодоление препятствий. ОРУ в парах. Метание гранаты из различных положений.	1	Совершен-ствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут
63		Прыжок в высоту с приземлением. Зачет.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь прыгать и подбирать шаг.
64		Бег 200м. на скорость.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в быстром темпе
65		Бег 3000 м с учётом времени.	1	Учетный	Уметь побегать в равномерном темпе
66		Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 80-100 м. Бег по дистанции. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	Комбинированный	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью
67		Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать с максимальной скоростью
68		Эстафетный бег. Круговая тренировка по станциям.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать с максимальной скоростью в командах