Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатьяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатьялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2020

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Кадырова А. И.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Ф. Ф. Исхакова
Приказ № 171-од от 28.08.2020

Рабочая программа

по учебному предмету

«Физическая культура»

11 класс на 2020-2021 учебный год

(среднее общего образование)

Составитель рабочей программы:

Орлов Сергей Александрович, учитель физической культуры, высшая категория

Год составления 2020г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры:
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. В области коммуникативной культуры:
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи. В области физической культуры:
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

•

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурнооздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. В области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

-
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. В области эстетической культуры:
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. В области коммуникативной культуры:
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурнооздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Знания о физической культуре

Учащиеся должен научиться:

- 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащиеся получат 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.

•

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащиеся научатся:

- 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.

Учащиеся получат возможность научиться: • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Учащиеся научатся:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять нормативные испытания норм ГТО в соответствии с возрастной ступенью.

Виды Универсальных Учебных Действий, формируемых на уроках физической культуры

Личностные	**Регулятивные**	**Познавательные**	**Коммуникативные**
1.Самоопределение 2.Смысло-образование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

Содержание учебного предмета

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых мероприятий. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Легкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Гимнастика с элементами акробатики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Баскетбол. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Лыжная подготовка

Основы техники передвижения на лыжах. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств.

Волейбол. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Элементы единоборств

Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Тематическое планирование

№ урока	Количество часов	Тема урока
1 полугодие **Раздел 1 . Лёгкая атлетика (13 часов)**		
1	1	Техника безопасности на занятияхфизическими упражнениями разной направленности.
2	1	Освоение техники спортивной ходьбы.
3	1	Овладение техникой преодоления полосы препятствий туристичекой направленности.
4	1	Овладение техникой преодоления полосы препятствий туристичекой направленности.
5	1	Оздоровительный бег с сочетанием спортивной ходьбой.

6	1	Спринтерский, эстафетный бег.Совершенствование техники низкого старта.
7	1	Кроссовый бег. Развитие выносливости.
8	1	Кроссовый бег. Развитие выносливости.
9	1	Совершенствование техники прыжка в длину.

10	1	Совершенствование техники прыжка в длину.Сдача норм комплекса Г.Т.О.
11	1	Совершенствование техники метания гранаты 500гр. 700гр.
12	1	Совершенствование техники метания гранаты . Сдача норм комплекса Г.Т.О.
13	1	Техника безопасности при занятиях гимнастикой.Строевые упражнения.
Раздел 2. Гимнастика (14часов)		
14	1	Освоение комплекса оздаровительных упражнений.Развитие гибкости.
15	1	Освоение комплекса оздаровительных упражнений.Развитие Скоростно-силовых качеств

16	1	Освоение комплекса упражненений адаптивной гимнастики для сколиоза,плоскостопия.
17	1	Освоение комплекса упражненений адаптивной гимнастики для
	1	сердечно-сосудистой системы.
18	1	Освоение комплекса упражнений адаптивной гимнастики для сколиоза,остеохондроза.
19	1	Строевые упражнения. Изучить комбинации из акробатических упражнений.
20	1	Строевые упражнения. Изучить комбинации из акробатических упражнений.
21	1	Строевые упражнения. Изучить комбинации из акробатических упражнений.
22	1	Изучить гимнастические упражнения на бревне , перекладине.

23	1	Изучить гимнастические упражнения на бревне , перекладине.
24	1	Изучить гимнастические упражнения на параллельных брусьях ,низкой перекладине.
25	1	Изучить гимнастические упражнения на параллельных брусьях, низкой перекладине.
26	1	Изучить гимнастические упражнения на параллельных брусьях, низкой перекладине.
27	1	Сдача норм комплекса Г.Т.О. на высокой, низкой перекладинах.
Раздел 3. Баскетбол (12 часов)		

28	1	Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении . Развитие координационных способностей.
29	1	Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении . Развитие координационных способностей.
30	1	Совершенствовать передачу мяча и ловлю на месте ,движении . Развитие координационных способностей.
31	1	Совершенствовать передачу мяча и ловлю на месте, движении. Развитие координационных способностей.
32	1	Совешенствовать технику броска мячавкорзину на месте и в движении.
33	1	Совершенствовать технику броска мяча в корзину на месте и в движении.
34	1	Совершенствовать групповые индивидуальные тактические действия в защите.
35	1	Совершенствовать групповые =индивидуальные тактические действия в нападение.
36	1	Совершенствовать групповые =индивидуальные тактические действия в нападении.
37	1	Освоение умений, навыков в учебной игре баскетбол.

38	1	Освоение умений, навыков в учебной игре баскетбол.
39	1	Освоение умений, навыков в учебной игре баскетбол.
Раздел 4. Волейбол (12 часов)		
40	1	Освоение специальных упражнений и технических действий в игре волейбол.

41	1	Изучить технику приема мяча сверху и передача мяча на месте и движении.
42	1	Изучить технику приема мяча сверху и передача мяча на месте и движении.
43	1	Изучить технику приема мяча снизу и передача мяча на месте и движении
44	1	Изучить технику приема мяча снизу и передача мяча на месте и движении
45	1	Ознакомить с техникой верхней прямой подачи мяча. Развитие силовых способностей.
46	1	Ознакомить с техникой нижней прямой подачи мяча. Развитие силовых способностей.
47	1	Ознакомить с техникой нападающего удара. Развитие силовых способностей.
48	1	Совершенствовать умения и навыки в учебной игре волейбол.
49	1	Совершенствовать умения и навыки в учебной игре волейбол.
50	1	Совершенствовать умения и навыки в учебной игре волейбол.
51	1	Совершенствовать умения и навыки в учебной игре волейбол.
2 Полугодие **Раздел 5. Лыжная подготовка (20 часов)**		
52	1	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.
53	1	Совершенствовать технику попеременного 2-шажного хода.

54	1	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.
55	1	Совершенствовать технику одновременного одношажного хода.
56	1	Совершенствовать технику лыжных ходов. Развитие выносливости.
57	1	Совершенствовать передвижение на лыжах до 5км.
58	1	Совершенствовать применение хода в зависимости от рельефа дистанции.
59	1	Изучить технику конькового хода. Развитие быстроты.
60	1	Изучить технику конькового хода. Развитие быстроты.
61	1	Совершенствовать переходс одновременных ходов на переменные.
62	1	Совершенствовать технику преодоления подъемов при прохождении дистанции.
63	1	Совершенствовать технику спуска с горы и торможения.
64	1	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3км.
65	1	Научить преодолению препятствий на лыжах.
66	1	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3км.и5км.
67	1	Совершенствование лыжных ходов на учебном кругу.

68	1	Прохождение дистанции 3км. 5км. Сдача норм комплекса Г.Т.О.
69	1	Совершенствовать умения ,навыки катания с гор.
70	1	Прохождение дистанции 3км. 5км. Сдача норм комплекса Г.Т.О.
71	1	Прохождение дистанции 3км. 5км. Сдача норм комплекса Г.Т.О.

Раздел 6. Гимнастика (6часов)		
72	1	Изучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.
73	1	Изучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.
74	1	Изучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.
75	1	Изучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.для гибкости.
76	1	Изучить комплекс упражнений ритмической гимнастики для координации.
77	1	Изучить комплекс упражнений ритмической гимнастики для координации.
Раздел 7. Мини-футбол (10 часов)		
78	1	Совершенствовать учебную игру в мини -футбол.

79	1	Совершенствовать комбинации из основных элементов.
80	2	Совершенствовать учебную игру в мини -футбол.
81	1	Совершенствовать комбинации из основных элементов.
82	3	Совершенствовать учебную игру мини-футбол.
83	2	Совершенствовать комбинации из основных элементов.
Раздел 8. Элементы единоборств (13 часов)		
84-85	2	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.
86-88	3	Техника элементов акробатики и элементы единоборства
89-91	3	Упражнения в равновесии. Элементы единоборства
92-94	3	Защита от захватов и обхватов. Техника элементов акробатики
95-96	2	Основы тактики спортивного самбо. Упражнения в равновесии
Раздел 9. Лёгкая атлетика (6часов)		
97	1	Бег по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования
98	1	Бег по пересеченной местности с переносом груза на плечах
99	1	Спринтерский бег на 100м. Сдача норм ГТО
100	1	Кроссовый бег на 2000 м. и 3000 м. Сдача норм ГТО

101	1	Метание гранаты весом 500 и 700 гр. Сдача норм ГТО
102	1	Сдача норм комплекса ГТО
Итого: 102часов		