

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Департамент образования Вологодской области
Управление образования администрации Чагодощенского муниципального округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сазоновская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО

на методическом совете
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР
 С.Н.Шамигова
«29» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ
"Сазоновская СОШ"

И.В.Проничева
№ 126 от «30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 11 класса среднего общего образования
на 2023/24 учебный год

Составитель: Федорова Надежда Анатольевна
Учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ
- Учебного плана образовательной организации
- Примерная программа физического воспитания под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича, издательство «Просвещение» 2016 г.
- Федеральный закон от 4.12. 2007 года. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте»
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждено постановлением Главного государственного врача РФ от 29.12 2010 г.)
- Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Цель школьного физического воспитания - 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.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в

логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующее на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания

2.1 Планируемые личностные результаты

-Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

-Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

-Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

-Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

-Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

-Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

-Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

-Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

2.2 Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

-планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные

способы достижения результата;

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

2.3. Планируемые предметные результаты.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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.

Основные требования к учащимся

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 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-корректирующей 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-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и само страховки 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.

2.4 Двигательные умения и навыки

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—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х2,5 м с 10—12 м

(девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); 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 физкультурно-оздоровительной деятельности: осуществлять подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". 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.

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 подготовки.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

— овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

— овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

3. Содержание учебного предмета физическая культура

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

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

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

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Основы знаний о физической культуре

Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно –

массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

Подвижные игры. Баскетбол. Волейбол.

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкоатлетические упражнения.

Биомеханические основы технике бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Лыжная подготовка.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Спортивные игры

Баскетбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

Акробатические упражнения:юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры:юноши: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девушки:** подтягивание из вися лежа.

Опорные прыжки: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 110см..)

Развитие координационных способностей: комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

Девушки: упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: высокий низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 15 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю).

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г); в цель (2*2) с расстояния 10 – 12м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг).

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 3 км(д), до 5 км (ю). Игры. Эстафеты с преодолением препятствий.

Развитие координационных способностей: подвижные и спортивные игры

**Тематическое планирование
Физическая культура 11 класс**

№п/п	Тема урока	всего	дата изучения	вид деятельности
1 четверть – 24 часа				
Лёгкая атлетика – 16часов				
1.	Т/б на уроках л/а. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. ОРУ Низкий старт. Бег с ускорением 30м. Бег 1000м.	1		занятие
2.	ОРУ Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.	1		занятие
3.	ОРУ Специально-беговые и прыжковые упражнения. Техника бега по дистанции. Техника финиширования в спринтерском беге. Бег 100м. из различных.п.	1		занятие
4.	ОРУ Правила соревнований в спринтерском беге. Бег 100м с низкого старта на результат.	1		зачет
5.	ОРУ Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фаза разбега). Специально-прыжковые упражнения. Бег 1500м.	1		занятие
6.	ОРУ Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фаза отталкивания). Бег 2000м.	1		занятие
7.	ОРУ Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фазы полёта и приземления). Челночный бег 3 по10м.	1		занятие
8.	ОРУ Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Бег 2500м.	1		зачет
9.	ОРУ Техника метания гранаты на дальность с 5 бросковых шагов. Бег 4 мин..	1		занятие
10.	ОРУ Техника метания гранаты на дальность с 5 бросковых шагов. П/и «Лапта»	1		занятие
11.	ОРУ Техника метания гранаты на дальность с 5 бросковых шагов. Бег 3000м.	1		занятие
12.	ОРУ Правила соревнований по метанию. Метание гранаты на дальность (зачёт)	1		зачет
13.	ОРУ Бег 3000м.-(м), 1000м (д) на результат. П/и «Лапта»	1		зачет
14.	ОРУ Метание малого мяча в цель с расстояния 14м. (д) и 18м. (м). Прыжки	1		занятие

	на скакалке.			
15.	ОРУ Метание малого мяча в цель с расстояния 14м. (д) и 18м. (м). Подтягивание на перекладине.	1		занятие
16.	ОРУ Метание малого мяча в цель с расстояния 14м. (д) и 18м. (м).на результат. Подвижные и спортивные игры.	1		зачет
Баскетбол -14часов				
17.	Т/б на уроках баскетбола. Влияние спортивных игр на развитие двигательных способностей и основные психические процессы. Перемещение в стойке игрока. Остановка прыжком и двумя шагами. Передача и ловля мяча 2-мя руками от груди и 1-ой рукой от плеча на месте. Учебная игра.	1		занятие
18.	ОРУ Остановка прыжком и двумя шагами. Передача и ловля мяча 2-мя руками от груди и 1-ой рукой от плеча на месте. Учебная игра.	1		занятие
19.	ОРУ Повороты с мячом вперед и назад. Передача и ловля мяча 2-мя руками от груди и 1-ой рукой от плеча в движении с активным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1		занятие
20.	ОРУ Передача и ловля мяча (зачет). Учебная игра.	1		зачет
21.	ОРУ Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении по прямой. Учебная игра.	1		занятие
2 четверть				
Баскетбол – 9часов				
22.	ОРУ Ведение мяча с изменением скорости и направления с активным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1		занятие
23.	ОРУ Челночный бег с ведением мяча. П/и «Салки с ведением». Учебная игра.	1		занятие
24.	ОРУ Техника ведения мяча (зачет). Учебная игра.	1		зачет
25.	ОРУ Основные технические приемы игры. Техника броска 1-ой рукой от плеча с места. Учебная игра.	1		занятие
26.	ОРУ Техника броска 1-ой рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.	1		занятие
27.	ОРУ Техника броска 1-ой рукой от	1		занятие

	плеча в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.			
28.	ОРУ Техника броска 1-ой рукой от плеча в движении (зачет). Учебная игра.	1		зачет
29.	ОРУ Разучивание баскетбольной комбинации. Учебная игра.	1		занятие
30.	ОРУ Выполнение баскетбольной комбинации (зачет).	1		занятие
Гимнастика -18 часов				
31.	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Т/б на уроках гимнастики. ОРУ Повороты в движении направо, налево. Прыжок в длину с места.	1		занятие
32.	ОРУ Повороты в движении направо, налево. Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3 по 10м.	1		зачет
33.	ОРУ Варианты челночного бега. Подтягивание на перекладине в висе стоя (м). Поднимание туловища за 1 мин. (д).	1		занятие
34.	ОРУ Повороты в движении направо, налево. Челночный бег 3 по 10м. (зачет). Подтягивание на перекладине в висе стоя (м). Поднимание туловища за 1 мин. (д).	1		занятие
35.	ОРУ Подтягивание на перекладине в висе стоя (м). Поднимание туловища за 1 мин. (д). (зачет)	1		зачет
36.	ОРУ Акробатика. Повторение раннее изученных элементов. Развитие гибкости.	1		занятие
37.	ОРУ Кувырок назад через стойку на руках. Длинный кувырок (м). Стойка на руках. «Мост» и поворот в упор стоя (д). Развитие гибкости.	1		занятие
38.	ОРУ Кувырок назад через стойку на руках. . Длинный кувырок (м). Стойка на руках. «Мост» и поворот в упор стоя (д). Развитие гибкости	1		зачет
39.	ОРУ Разучивание акробатической комбинации. Круговая тренировка.	1		занятие
40.	ОРУ Выполнение акробатической комбинации. (м) Подвижные игры.	1		зачет
41.	ОРУ Выполнение акробатической комбинации. (д) Подвижные игры.	1		зачет
42.	ОРУ Опорный прыжок ноги врозь, конь в длину, высота 110 см (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов, конь в ширину, высота 110см (д). Броски набивного мяча.	1		занятие

43.	ОРУ Опорный прыжок ноги врозь, конь в длину, высота 110 см (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов, конь в ширину, высота 110см (д). Подтягивание на перекладине.	1		занятие
44.	ОРУ Опорный прыжок ноги врозь, конь в длину, высота 110 см (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов, конь в ширину, высота 110см (д). Поднимание туловища за 1 мин.	1		занятие
45.	ОРУ Опорный прыжок ноги врозь, конь в длину, высота 110 см (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов, конь в ширину, высота 110см (д). (зачет).	1		зачет
46.	ОРУ Махи вперед и назад в упоре на брусьях. Подъем махом назад в сед ноги врозь. Кувырок вперед, в сед ноги врозь. (м). Акробатика (д).	1		занятие
47.	ОРУ Махи вперед и назад в упоре на брусьях. Подъем махом назад в сед ноги врозь. Соскок махом вперед с поворотом 90 градусов (м). Акробатика (д). Круговая тренировка.	1		занятие
48.	ОРУ Прохождение полосы препятствий.	1		занятие
3 четверть -30 часов				
Лыжная подготовка – 21час				
49.	Т/б на уроках лыжной подготовки. Правила проведения самостоятельных занятий по лыжной подготовке. Подборка лыжного инвентаря	1		занятие
50.	Повторение техники ранее изученных способов передвижения на лыжах.	1		занятие
51.	Повторение техники ранее изученных способов передвижения на лыжах.	1		занятие
52.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1км.	1		занятие
53.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Эстафета с этапом 60м.	1		зачет
54.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1,5км.	1		занятие
55.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Круговая эстафета с этапом 60м.	1		занятие
56.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). (зачет).	1		зачет
57.	Одновременный двухшажный коньковый ход П/и «Кто	1		занятие

	проскользит дальше?»			
58.	Одновременный двухшажный коньковый ход Прохождение дистанции 2км.	1		занятие
59.	Одновременный двухшажный коньковый ход Биатлон.	1		занятие
60.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции 2,5км.	1		занятие
61.	Техника одновременного двухшажного конькового хода (зачет).	1		зачет
62.	Торможение и поворот упором. Спуски с небольшого склона в различных стойках. Прохождение дистанции 2км.	1		занятие
63.	Торможение и поворот «плугом». Спуски с небольшого склона в различных стойках. Эстафета с этапом 60м.	1		занятие
64.	Торможение и поворот «плугом». Техника подъема «елочкой». Прохождение дистанции 3км.	1		зачет
65.	Спуски с небольшого склона в различных стойках. Торможение и поворот «плугом». Техника подъема «елочкой». Снежный биатлон.	1		занятие
66.	Спуски с небольшого склона в различных стойках. Торможение и поворот «плугом». Техника подъема «елочкой». Прохождение дистанции 3км.	1		занятие
67.	Бег на лыжах 3км. (м), 2км(д) - зачет	1		зачет
68.	Биатлон	1		занятие
69.	Прохождение дистанции 3км. Подвижные игры на лыжах.	1		занятие
Волейбол – 9 часов				
70.	ОРУ Прием и передача мяча сверху. Учебная игра.	1		занятие
71.	ОРУ Прием и передача мяча сверху. Учебная игра.	1		занятие
72.	ОРУ Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	1		зачет
73.	ОРУ Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		занятие
74.	ОРУ Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		занятие
75.	ОРУ Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		зачет
76.	ОРУ Нападающий и удар и блокирование. Учебная игра.	1		занятие
77.	ОРУ Нападающий и удар и	1		занятие

	блокирование. Учебная игра.			
78.	ОРУ Тактические действия в нападении и защите.	1		занятие
Легкая атлетика – 24 часа				
79.	Т/б при выполнении прыжков в высоту. ОРУ Прыжок в высоту способом «перешагивание». Специально-прыжковые упр.	1		занятие
80.	ОРУ Прыжок в высоту способом «перешагивание». Развитие гибкости.	1		занятие
81.	ОРУ Прыжок в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		занятие
82.	ОРУ Прыжок в высоту способом «перешагивание». Специально-прыжковые упр.	1		занятие
83.	ОРУ Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Развитие гибкости.	1		зачет
84.	ОРУ Низкий старт и стартовый разгон. Специально-беговые упр. Бег с ускорением 30м.	1		занятие
85.	ОРУ Низкий старт и стартовый разгон. Специально-беговые упр. Бег с ускорением 30м. из различных и.п.	1		занятие
86.	ОРУ Круговая эстафета.	1		зачет
87.	ОРУ Техника финиширования и бега по дистанции в спринте. Бег 60м. с низкого старта. П/и «Лапта»	1		занятие
88.	ОРУ Бег 60м. с высокого старта на результат. П/и «Лапта»	1		зачет
89.	ОРУ Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фаза разбега). Специально-прыжковые упражнения. Бег 1000м.	1		занятие
90.	ОРУ Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фаза отталкивания). Бег 1500м.	1		занятие
91.	ОРУ Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фазы полёта и приземления). Челночный бег 3 по 10м.	1		занятие
92.	ОРУ Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Бег 2000м.	1		зачет
93.	ОРУ Техника гранаты на дальность с 5 бросковых шагов. Бег 4 мин..	1		занятие
94.	ОРУ Техника метания гранаты на дальность с 5 бросковых шагов. П/и «Лапта»	1		занятие
95.	ОРУ Техника метания гранаты на	1		занятие

	дальность с 5 бросковых шагов. Бег 2500м.			
96.	ОРУ Правила соревнований по метанию. Метание гранаты на дальность (зачёт)	1		зачет
97.	ОРУ Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег 3000м. П/и «Лапта»	1		занятие
98.	ОРУ Бег 2000-3000м на результат. П/и «Гонка за лидером».	1		зачет
99.	ОРУ Спортивные игры.	1		занятие
Год по программе 99 часов				