

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ивановская средняя общеобразовательная школа»
городского округа Ступино
Московской области

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «Ивановская СОШ»

_____/Е.В.Паскарь/

«__» августа 2022 г.

Приказ № ____ от «__» _____ 2022 г.

Рабочая программа
по
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
в 11 классе
(базовый уровень)
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель программы:
Кизилев Владимир Александрович
учитель физической культуры

с. Ивановское
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с образовательной программой образования МБОУ «Ивановская СОШ» и комплексной программы физического воспитания учащихся на использование учебно-методического комплекта: «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Лях и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На уроках в 11 классе выделяют 99 часов (3 часа в неделю), базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Учебный план МБОУ «Ивановская СОШ» рассчитан на 33 учебных недель. Рабочая программа составляет 99 часов (3 часа в неделю), с изменением часов по легкой атлетике (добавлено 3 часа).

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 11 класса по разделу «Основы знаний» должны

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать упражнения, в режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- 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, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств;
- значение гимнастических упражнений для сохранения ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ;
- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- историю возникновения игры волейбол;
- - легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

Результаты изучения учебного предмета.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

Раздел 1, 6. Легкая атлетика: бег с переменной скоростью до 3000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

Раздел 2. Гимнастика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

Раздел 3, 5. Элементы спортивных игр:

баскетбол (ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол);

волейбол (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку).

Раздел 4. Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

Организация учебной учащимися, отнесенными работы с по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся образовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

В основную медицинскую группу включают детей и подростков без отклонений в соответствии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с оценкой; рекомендуется дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

В подготовительную медицинскую группу включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышение требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности.

В специальную медицинскую группу включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Они освобождаются от участия в соревнованиях и сдачи нормативов. Занятия по физической культуре со школьниками этой группы проводятся в условиях обычного режима школы вместе с основной группой под постоянным контролем педагога в соответствии с рекомендациями врача. Им необходимы постоянные занятия физическими упражнениями, но с ограничением объема и интенсивности нагрузки.

Дети – инвалиды по зрению освобождаются от выполнения опорных прыжков, кувырков, стоек на голове и руках, сдачи контрольных нормативов по физической подготовке. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся образовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

В основную медицинскую группу включают детей и подростков без отклонений в соответствии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

П/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 полугодие	2 полугодие
1	Основы знаний	В процессе урока		
2	Легкая атлетика	28	14	14
3	Спортивные игры	42	22	20
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	
5	Лыжная подготовка	11		11
	Всего часов:	99	54	45

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование разделов и тем	Дата проведения план	Дата проведения факт
Легкая атлетика (14 ч.)			
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с низкого старта. Развитие силовых качеств.	01.09.	
2	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	02.09.	
3	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	07.09.	
4	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	08.09.	
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	09.09.	

6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	14.09.	
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	15.09.	
8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	16.09	
9	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	21.09.	
10	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	22.09.	
11	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	23.09.	
12	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу.	28.09.	
13	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол.	29.09.	
14	Бег на результат (3000 м. юноши; 2000 м. девушки). Опрос по теории.	30.09.	
Спортивные игры (22 ч.) Волейбол (16 ч.)			
15	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	05.10.	
16	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	06.10.	

17	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	07.10.	
18	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	19.10	

19	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	20.10.	
20	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	21.10.	
21	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	26.10	
22	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	27.10.	
23	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	28.10.	
24	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	02.11.	

25	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	03.11.	
26	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	09.11.	
27	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	10.11.	

28	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	11.11.	
29	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	16.11.	
30	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места.	17.11.	

Бадминтон (6 ч.)

31	Инструктаж по технике безопасности. Разметка поля и ее значение. Ракетка и волан как правильно подобрать снаряжение.	18.11.	
32	Обучение технике хвата ракетки. Положение	30.11.	

	игрока и передвижение по полю. Игры с элементами бадминтона. Индивидуальные упражнения с воланом.		
33	Парные упражнения с воланом. Подача. Упражнения с воланом и ракеткой. Индивидуальные упражнения. Отработка навыков.	01.12.	
34	Тренировочные упражнения в паре. Совершенствование навыков. Положение игрока и передвижение по полю.	02.12.	
35	Удар справа. Выполнение упражнения в парах. Отработка навыков. Повторение изученных упражнений с воланом.	07.12.	
36	Обучение приёму волана после удара сверху. Удар снизу. Выполнение упражнения в парах. Отработка навыков.	08.12.	
Гимнастика (18 ч.)			
37	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	09.12.	
38	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	14.12.	
39	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	15.12.	
40	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине.	16.12.	
41	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине.	21.12.	
42	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке.	22.12.	

	Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине.		
43	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла (в длину).	23.12.	
44	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла (в длину).	28.12.	
45	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла (в длину).	29.12.	
46	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла (в длину).	30.12.	
47	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла (в длину).	11.01.	
48	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла (в длину).	12.01.	
49	Лазание по канату без помощи ног. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	13.01.	
50	Акробатика. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	18.01.	
51	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	19.01.	
52	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	20.01.	
53	Стойка на руках (с помощью). Стоя на	25.01	

	колених, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.		
54	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	26.01.	
Лыжная подготовка (14 ч.)			
55	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники лыжных ходов.	27.01.	
56	Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.	01.02.	
57	Попеременный 2-х шажный ход. Подъем в гору.	02.02.	
58	Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.	03.02.	
59	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.	08.02.	
60	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	09.02.	
61	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	10.02.	
62	Прохождение дистанции 3-5 км на результат. Переходы в классическом стиле.	15.02.	
63	Прохождение дистанции 3-5 км на результат. Переходы в классическом стиле.	16.02.	
64	Подъем в гору, спуски. Техника торможения и поворота «плугом».	17.02.	
65	Совершенствование техники конькового хода по дистанции.	01.03.	
66	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	02.03.	
67	Техника конькового хода при подъеме в гору.	03.03.	
68	Техника конькового хода. Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км. равномерно.	09.03.	
Спортивные игры (20 ч.) Баскетбол (12 ч.)			

69	ТБ на уроках. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	10.03.	
70	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра.	15.03.	
71	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	16.03.	
72	Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	17.03.	
73	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 1 × 2). Учебная игра.	22.03.	
74	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 1 × 2). Учебная игра.	23.03.	
75	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с	24.03.	

	сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 × 3 × 1). Учебная игра.		
76	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 × 3 × 1). Учебная игра.	29.03.	
77	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра.	30.03.	
78	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра.	31.03.	
79	Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	12.04.	
80	Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	13.04.	
Стритбол (8 ч.)			
81	Техника безопасности. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Ловля. Бросок мяча в корзину Игра.	14.04.	
82	Бросок мяча в корзину. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении, по прямой и по кругу, «Змейкой». Передвижение в основной	19.04.	

	стойке. Ловля высоко летящего мяча. Бросок мяча в корзину Игра.		
83	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди в движении и после двух шагов. Упражнения со штангой и гантелями. Прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Спортивная игра стритбол (3х3).	20.04.	
84	Ведение правым боком, левым боком. Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения. Игра.	21.04.	
85	Спортивная игра стритбол (3х3). Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча.	26.04.	
86	Ведение правым боком, левым боком. Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения. Игра.	27.04.	
87	Тактические действия, командные действия в нападении. Бросок мяча в корзину после ведения Игра. Тактические действия команды в защите. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.	28.04.	
88	Тактические действия при вбрасывания мяча с лицевой ниши. Бросок мяча в корзину после ведения. Тактические действия: персональная защита. Бросок мяча в корзину после ведения. Игра.	03.05.	
Легкая атлетика (14 ч.)			
89	ТБ на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.	04.05.	
90	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	10.05.	
91	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	11.05.	
92	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	12.05.	
93	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	17.05.	

	Прикладное значение легкоатлетических упражнений.		
94	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	18.05.	
95	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	19.05.	
96	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	24.05.	
97	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	25.05.	
98	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	26.05.	
99	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	26.05.	

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР _____ / Е.В. Иванова /

« ____ » _____ 2022 г.

Заключение _____

