

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Исполнительный комитет Дрожжановского муниципального района РТ

Старокакерлинская сош

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
гуманитарного цикла

Иматдинова Г.М.
Протокол №1
от «25» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Калимова Г.Р.
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Хусаинов И.А.
Приказ №79
от «28» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

с.Старые Какерли 2023

Учебно - тематическое планирование

Планирование составлено на основе:

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: 105 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебник;

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - Просвещение, 2010.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
-

Содержание программы учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	<p>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.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p>	
2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ¹	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровые берегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
3. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<p>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.</p>	7
3.1. Элементы единоборств	<p>Приемы защиты и самообороны Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная</p>	4

	<p>схватка. Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств</p> <p>Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами</p>	
3.2 Плавание	<p>Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне и в открытых водоемах. ОРУ и подводящие упражнения на суше. Стартовый прыжок и повороты на дистанции, финиширование. Плавание брассом до 300 м., плавание кроль на груди и спине до 500 м. Нырание в длину. Плавание вольным стилем 25 м. на результат.</p>	5
4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	<p>Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</p>	79
4. 1. Легкая атлетика	<p>Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.</p> <p>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</p>	26
4.2. Гимнастика с элементами	<p>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и</p>	18

<p>акробатики</p>	<p>гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.) 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 Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами</p>	
<p>4.3. Лыжная подготовка</p>	<p>Совершенствование техники передвижения на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	<p>18</p>
<p>4.4. Спортивные игры (волейбол)</p>	<p>Технические приемы и командно-тактические действия в волейболе. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.</p>	<p>10</p>

	<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным</p> <p>Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин</p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность</p> <p>Судейство спортивных соревнований по волейболу.</p>	
<p>4.5. Спортивные игры (бадминтон)</p>	<p>Технические приемы и командно-тактические действия в бадминтоне.</p> <p>Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Правила игры в бадминтон. Стойка игрока, техника подачи. Подача и прием волана. Учебная игра в парах.</p> <p>Судейство спортивных соревнований по бадминтону.</p>	<p>4</p>
<p>4.6. Спортивные игры (баскетбол)</p>	<p>Технические приемы и командно-тактические действия в баскетболе.</p> <p>Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p> <p>Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из</p>	<p>10</p>

	освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Судейство спортивных соревнований по баскетболу.	
4.7. Спортивные игры (футбол, мини-футбол)	Технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе). Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Стойки и перемещения футболистов, ведение мяча, отбор мяча, удары по неподвижному и катящемуся мячу различными частями стопы и подъема. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра в футбол (мини-футбол) Судейство спортивных соревнований по футболу (мини-футбол).	9
4.8 Плавание	Совершенствование техники плавания. Плавание на груди, спине. Плавание на боку с грузом в руке.	3

Тематическое планирование по физической культуре 11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды контроля		
			Сдача нормативов	Тест	
I	Базовая часть	77			
1.1	Основы знаний	В процессе урока			
1.2	Легкая атлетика	21	22		
1.3	Льжная подготовка	18	1		
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18	4		
1.5	Баскетбол	10			
1.6	Волейбол	10			
II	Вариативная часть	25			
2.1	Мини-футбол	13			
2.2	Элементы единоборств	4			
2.3	Плавание	4			
2.4	Бадминтон	4			
	Итого	102			

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классе по учебным четвертям 2023-2024 учебный год

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
I	Базовая часть	77				
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Волейбол	10	-	-	10	
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	-	-
4	Легкая атлетика	21	10	-	-	11
5	Лыжная подготовка	18	-	-	18	-
6	Баскетбол	10	10	-	-	-
II	Вариативная часть	25				
7	Мини-футбол	13	4	-		9
8	Элементы единоборств	4	-	-	4	
9	Плавание	4				4
10	Бадминтон	4		3	1	-
	Итого	102	24	21	33	24

Календарно - тематическое планирование 11 класс				
№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол- во часов	План. сроки	Факт. сроки
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (10ч)				
1.	Инструктаж по ТБ. Техника спринтерского бега. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСКсероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	01.09	
2.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	06.09	
3.	Бег на результат -100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	07.09	
4.	Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Биохимические основы прыжков. Прыжки в длину с места.	1	08.09	
5.	Теория : Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Техника отталкивания. СБУ.	1	13.09	
6.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	14.09	
7.	Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояние.	1	15.09	
8.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	20.09	
9.	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут. СБУ. ОРУ. Развитие выносливости.	1	21.09	
10.	Преодоление препятствий 6-минутный бег, м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	22.09	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры баскетбол (10ч)				
11	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Развитие скоростных качеств.	1	27.09	
12	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	1	28.09	
13	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	1	29.09	
14	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1	04.10	

15	Теория : Самостоятельная и индивидуальная подготовка к соревновательной деятельности. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1	05.10	
16	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1	06.10	
17	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1	11.10	
18	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1	12.10	
19	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрытие броска) Развитие скоростных качеств.	1	13.10	
20	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в учебно-тренировочной игре.	1	18.10	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Мини-Футбол (4ч)				
21	Инструктаж по технике безопасности на уроке по футболу. Командные технико-тактические действия при защите	1	19.10	
22	Командные технико-тактические действия при нападении	1	20.10	
23	Командные технико-тактические действия при защите	1	25.10	
24	Правила игры в футбол. Судейство игры	1	26.10	
Физкультурно-оздоровительная деятельность Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)				
25	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые приемы. Перестроения в движении. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1	27.10	
26	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1	08.11	
27	Комбинации из различных гимнастических упражнений. Развитие силовых способностей. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.	1	09.11	
28	Комбинации из различных гимнастических упражнений. Развитие силовых способностей. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см;	1	10.11	

	стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см.			
29	ОРУ на месте. Подъем переворотом (М), Развитие силовых способностей. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1	15.11	
30	Наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях	1	16.11	
31	(М) Длинный кувырок через препятствие стойка на руках с помощью; (Д) Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	1	17.11	
32	(М) Длинный кувырок через препятствие стойка на руках с помощью; (Д) Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	1	22.11	
33	(М) Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. (Д) Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	1	23.11	
34	Теория: Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Подтягивание на перекладине из положения лежа (Д), из виса (М). Развитие силовых способностей.	1	24.11	
35	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.	1	29.11	
36	Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.	1	30.11	
37	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне.	1	01.12	
38	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастических снарядах		06.12	
39	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	1	07.12	
40	Ритмическая гимнастика. Ритмическая гимнастика. стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.	1	08.12	
41	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.	1	13.12	

42	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	1	14.12	
Бадминтон (4ч)				
43	Терминология избранной спортивной игры Бадминтон (инвентарь, одежда). Правила игры. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем	1	15.12	
44	Стойка игрока, техника подачи. Учебная игра. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта)	1	20.12	
45	Подача и прием волана. Судейство. Игра в парах. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта) Учебная двусторонняя игра	1	21.12	
46	Судейство. Игра в парах. Судейство простейших спортивных соревнований. Учебная двусторонняя игра.	1	22.12	
Спортивно-оздоровительная деятельность и физкультурно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (18ч.)				
47	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	1	27.12	
48	Прохождение дистанции до 3 км .	1	28.12	
49	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	1	29.12	
50	Прохождение дистанции до 5 км .	1	10.01	
51	Преодоление подъемов и препятствий.	1	11.01	
52	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	1	12.01	
53	Преодоление подъемов в гору.	1	17.01	
54	Преодоление подъемов и препятствий.	1	18.01	
55	Коньковый ход.	1	19.01	
56	Прохождение дистанции до 5 км .	1	24.01	
57	Техника обгона по дистанции. Финиширование.	1	25.01	
58	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	1	26.01	

59	Поворот на месте махом.	1	31.01	
60	Прохождение дистанции до 5 км. Переменным темпом.	1	01.02	
61	Повороты переступанием.	1	02.02	
62	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	07.02	
63	Торможение при спуске «плугом», «упором» влево и вправо.	1	08.02	
64	Поворот при спуске переступанием влево и вправо. Прохождение дистанции 3 км. Самомассаж, релаксация (общие представления).	1	09.02	
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Волейбол (10 часов)				
65	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	1	14.02	
66	Теория: Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	15.02	
67	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	16.02	
68	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	21.02	
69	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	22.02	
70	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	23.02	
71	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	28.02	
72	Теория: Оказание первой медицинской помощи при спортивных травмах. Комбинации из передвижений и остановок игрока.. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	1	29.02	

73	Комбинации из передвижений и остановок игрока.. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Варианты подач мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	01.03	
74	Варианты техники приема и передач мяча Учебная игра. Развитие координационных способностей. Варианты подач мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	06.03	
Физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Элементы единоборств (4ч.)				
75	Инструктаж ТБ. Теоретический материал. Элементы техники национальных видов спорта.	1	07.03	
76	Захваты. Приёмы самостраховки. Освобождение от захватов.	1	08.03	
77	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	13.03	
78	Основные средства защиты и самообороны.	1	14.03	
Спортивно-оздоровительная деятельность Плавание (4ч.)				
79	Инструктаж ТБ. Теоретический материал. ОРУ и СПУ на суше.	1	15.03	
80	Стартовый прыжок .Плавание брассом до 50 м. Плавание кроль на груди и спине до 50 м. Нырание в длину. Повороты на дистанции. Финиширование	1	20.03	
81	Плавание. Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса; старты; повороты; ныряние ногами и головой. Название плавательных упражнений. Игра «Водное поло»	1	21.03	
82	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Координационные упражнения на суше.	1	22.03	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Мини-Футбол (9ч)				
83	Групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.		03.04	
84	Техника перемещений. Учебно-тренировочная игра.		04.04	
85	Варианты остановки мяча ногой и грудью.		05.04	
86	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника.		10.04	
87	Варианты ударов по мячу ногой и головой с сопротивлением защитника.		11.04	
88	Ведение мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.		12.04	

89	Действия против игрока без мяча. Действия против игрока с мячом.		17.04	
90	Ведение мяча в разных стойках. Подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками.		18.04	
91	Выполнение штрафных ударов. Игра по упрощенным правилам.		19.04	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (11 ч)				
92	Инструктаж по ТБ. Техника спринтерского бега. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	24.04	
93	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. . СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	25.04	
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на результат -100 метров.	1	26.04	
95	Бег на результат -100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	02.05	
96	Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Биохимические основы прыжков.	1	03.05	
97	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Техника отталкивания. СБУ.	1	08.05	
98	Упражнения на координацию. Челночный бег 3x10 метров.	1	10.05	
99	Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояние.	1	15.05	
100	Метание теннисного мяча вертикальную цель. Теория «История развития Олимпийского движения».	1	16.05	
101	Теория : Профилактика и предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	17.05	
102	Инструктаж по ТБ. Техника спринтерского бега. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	22.05	

Лист согласования к документу № 114 от 06.03.2024
Инициатор согласования: Хусаинов И.А. Директор
Согласование инициировано: 06.03.2024 15:13

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Хусаинов И.А.		 Подписано 06.03.2024 - 15:14	-