

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Татарстан**

**Исполнительный комитет Актанышского муниципального района**

**Актанышская СОШ №1**

**РАССМОТРЕНО**

на ШМО учителей физической культуры,  
ОБЖ, музыки, ИЗО и технологии

\_\_\_\_\_  
Ш.И.Анваров  
Протокол №1 от «28» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_  
М.И.Гимадиева  
Протокол №1 от «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
А.М.Мансуров  
Приказ №1 от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 11 класса

учителя физической культуры Анварова Шафката Илфатовича

**Актаныш 2023**



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 5DFFD1006FB0B0974A1C68BB022BFBB8  
Владелец: Мансуров Альберт Мирхатович  
Действителен с 31.08.2023 до 30.11.2024

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

***В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать:***

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

***уметь***

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### **ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИЗОДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

*Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.*

*История ГТО.*

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила соревнований по волейболу и баскетболу.

### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный*, эстафетный икроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

*Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.*

*Элементы техники национальных видов спорта.*

**Национально-региональный компонент** *Достижения соотечественников спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в Республике Татарстан. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры татарского народа. Элементы техники национальной борьбы.*

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела программы. Тема урока	К- во часов	Дата проведения		Примечание
			По плану	По факту.	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 12 часов.</b>					
1	Физическая культура как область знаний. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. (СССР). Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Высокий старт. Низкий старт до 30 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т. Б.	1	1.09.23		
2	Физическая культура как область знаний. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Низкий старт. Спринтерский бег.	1	5.09.23		
3	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Эстафеты. Бег с ускорением 50-60 метров. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1	6.09.23		
4	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег на 60 метров на результат.	1	8.09.23		
5	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Отталкивание.	1	12.09.23		
6	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в цель. Прыжок в длину с места на результат. Физическая культура как область знаний. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: Прыжки в системе ГТО.	1	13.09.23		
7	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. Преодоление полосы препятствий.	1	15.09.23		

8	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Преодоление полосы препятствий. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	19.09.23		
9	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий. Челночный бег 4x9 и 3x10. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата	1	20.09.23		
10	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно-ориентированная подготовка. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Прыжки через препятствия с грузом на плечах. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Гладкий равномерный бег. Техника низкого старта с последующим ускорением.	1	22.09.23		
11	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Равномерный бег по дистанции с заданной скоростью.	1	26.09.23		
12	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Кроссовый бег. Бег с преодолением препятствий. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	1	27.09.23		
<b>Спортивные игры. Баскетбол 15 часов.</b>					
13	Физическая культура как область знаний. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол. Техника безопасности при подвижных играх. Ведение мяча на месте и в движении.	1	29.09.23		
14	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди.	1	3.10.23		
15	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол. Ловля мяча двумя руками от груди. Передачи мяча разными способами на месте.	1	4.10.23		
16	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча двумя руками из-за головы после ловли.	1	6.10.23		
17	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1	10.10.23		
18	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол. Бросок, передача мяча в движении. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения.	1	11.10.23		
19	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол. Передачи мяча разными способами на месте. Броски мяча двумя руками от груди с места;	1	13.10.23		

20	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол. Групповые упражнения с мячом, учебная игра. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Физическое совершенствование. Физкультурно - оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки. Комплексы упражнений для формирования телосложения.	1	17.10.23		
21	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Физическое совершенствование. физкультурно- оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки. Комплексы упражнений для формирования телосложения.	1	18.10.23		
22	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Позиционное нападение. Физкультурно- оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1	20.10.23		
23	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1	24.10.23		
24	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	25.10.23		
25	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.	1	27.10.23		
26	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Вырывание и выбивание мяча.	1	7.11.23		
27	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	1	8.11.23		
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики 16 часов, плавание 6 часов.</b>					
28	Физическая культура как область знаний. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж техники безопасности. Опорный прыжок, согнув ноги. (Юноши). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, повороты стоя на месте и прыжком.	1	10.11.23		
29	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок, согнув ноги. (Юноши). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).	1	14.11.23		

	ки):передвижения ходьбой, бегом, повороты стоя на месте и прыжком.				
30	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Имитация техники плавания. Проведение инструктажа по охране труда на уроках плавания. Основные правила на воде. Проверка плавательной подготовленности учащихся.	1	15.11.23		
31	Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	17.11.23		
32	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Подтягивание (м.) на высокой перекладине, подтягивание (д.) на низкой перекладине. Развитие силовых способностей.	1	21.11.23		
33	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Имитация техники плавания. Работа ног кролем на груди с доской и без доски. Обучение технике поворотов.	1	22.11.23		
34	Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, согнув ноги.	1	24.11.23		
35	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Лазанье по канату в 2-3 приёма (мальчики). Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор, вис на согнутых ногах, размахивание в висе; гимнастическом бревне (девочки): стойка на коленях с опорой на руки, наклоны вперёд и назад.	1	28.11.23		
36	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Имитация техники плавания. Техника работы рук при плавании способом кроль на груди. Повторение техники поворотов.	1	29.11.23		
37	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Ритмическая гимнастика. Упражнения с музыкальным сопровождением.	1	1.12.23		
38	Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Стойки на голове (м) и лопатках. (д). Ритмическая гимнастика. Упражнения с музыкальным сопровождением.	1	5.12.23		
39	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Имитация техники плавания. Упражнения для согласования работы рук и ног с дыханием при плавании способом кроль на груди.	1	6.12.23		
40	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Стилизованные Общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги. (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг)	1	8.12.23		

41	Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Стойки на голове (м) и лопатках. (д).	1	12.12.23		
42	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Имитация техники плавания. Обучение технике плавания способом брасс.	1	13.12.23		
43	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). (Движения руками в разных направлениях, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону). Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (мальчики).	1	15.12.23		
44	Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1	19.12.23		
45	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Имитация техники плавания. Плавание кролем на груди и на спине на развитие выносливости. Повторение техник плавания способом «брасс». Знания о физической культуре. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: Плавание в системе ГТО.	1	20.12.23		
46	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинация на гимнастических брусьях; упражнения на параллельных брусьях (передвижение вперед на руках, размахивание в упоре на прямых руках, соскоки махом вперед и назад с опорой на жердь) (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1	22.12.23		
47	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Наскок на нижнюю жердь, из вися на верхней жерди перейти в сед на правом бедре с отведением руки в стороны.	1	26.12.23		
48	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно-ориентированная подготовка. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки). Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Повторение акробатических упражнений и комбинации ритмической гимнастики. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1	27.12.23		
49	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1	29.12.23		
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.</b>					
<b>Лыжная подготовка 21 часов.</b>					
50	Физическая культура как область знаний. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1	9.01.24		
51	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	1	10.01.24		



52	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Повторение техники попеременно-двухшажногохода.	1	12.01.24		
53	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Повторение способов подъема на лыжах «елочка», «полу елочка», «лесенка»	1	16.01.24		
54	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Обучение техники конькового хода. Повторение способов подъемов на лыжах «елочка», «полу елочка», «лесенка».	1	17.01.24		
55	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. лыжная подготовка. Одновременно бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	19.01.24		
56	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Повторение техники конькового хода.Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход.	1	23.01.24		
57	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	1	24.01.24		
58	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Техника безопасности при спусках и подъемах. Спуски с уклонов под 45градусов.	1	26.01.24		
59	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.Поворот плугом. Прохождение дистанции до 3 км со сменой ходов.	1	30.01.24		
60	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом.	1	31.01.24		
61	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Подъем елочкой. Торможение плугом.	1	2.02.24		
62	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Техника безопасности по лыжной подготовке, температурный режим. Одновременный одношажный ход.	1	6.02.24		
63	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Техника безопасности по лыжной подготовке, температурный режим.Попеременный двухшажный ход.	1	7.02.24		
64	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Повторение техники конькового хода. Прохождение дистанции 3 км коньковым ходом.	1	9.02.24		
65	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Подъема елочкой. Прохождение 4км.	1	13.02.24		
66	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Торможение плугом. Прохождение 4 км.	1	14.02.24		
67	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 4 км.	1	16.02.24		
68	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Спуск в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 4 км.	1	20.02.24		
69	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.Техника лыжных ходов. Круговая эстафета до 150 метров.	1	21.02.24		

70	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Техника спусков и подъемов, повороты «плугом», Прохождение дистанции в 4 км, по пересеченной местности.	1	23.02.24		
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол 15 часов.</b>					
71	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Физическое совершенствование. Спортивные игры. Волейбол. Инструктаж техники безопасности. Стойки и передвижения игрока.	1	27.02.24		
72	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Стойки игрока.	1	28.02.24		
73	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Волейбол. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег.	1	1.03.24		
74	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.	1	5.03.24		
75	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	1	6.03.24		
76	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	1	8.03.24		
77	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	12.03.24		
78	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Волейбол. Передачи мяча над собой во встречных колоннах, передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Учебная игра.	1	13.03.24		
79	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча в стену: в движении. Учебная игра.	1	15.03.24		
80	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча с подачи. Передача мяча в движении.	1	19.03.24		
81	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; Учебная игра.	1	20.03.24		
82	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; Учебная игра.	1	22.02.24		
83	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Волейбол. Нижняя прямая подача.	1	2.04.24		
84	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером мяча: подача мяча в стену;	1	3.04.24		
85	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча.	1	5.04.24		
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика 9 часов.</b>					


86	Физическая культура как область знаний. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции. Спортивная ходьба.	1	9.04.24		
87	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Эстафетный бег. Бег с преодолением полосы препятствий. Спортивная ходьба.	1	10.04.24		
88	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Барьерный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	12.04.24		
89	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», на результат.	1	16.04.24		
90	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	17.04.24		
91	Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно-ориентированная подготовка. Преодоление полосы препятствий. Передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности. Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Кроссовый бег. Развитие выносливости. Барьерный бег.	1	19.04.24		
92	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. (Бег на результат 60 м.) Барьерный бег.	1	23.04.24		
93	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег на результат 100 метров. Финиширование. Эстафетный бег. Спортивный туризм.	1	24.04.24		
94	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 2000 м.(мин) на результат.	1	26.04.24		
<b>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол, мини-футбол 4 часа.</b>					
95	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол, мини-футбол. Стойка игрока. Перемещения. Передвижения. Учебная игра.	1	30.04.24		
96	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол, мини-футбол. Комбинации из основных элементов техники передвижений (Перемещения, остановки, повороты, ускорения). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра.	1	3.05.24		
97	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол, мини-футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба. Удары головой. Учебная игра.	1	7.05.24		
98	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол, мини-футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой, грудью. Учебная игра.	1	8.05.24		

<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.</b>					
<b>Национальные виды спорта. Спортивная борьба 4 часа.</b>					
99	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Национальные виды спорта. Спортивная борьба. Инструктаж по технике безопасности при занятиях борьбой. Элементы техники борьбы: основные положения борца.	1	10.05.24		
100	Национальные виды спорта. Спортивная борьба. Способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы. Физическая подготовка борца.	1	14.05.24		
101	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Национальные виды спорта. Спортивная борьба. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.	1	15.05.24		
102	Национальные виды спорта. Спортивная борьба. Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини - борьбы.	1	17.05.24		

Лист согласования к документу № РП 19/1 от 01.09.2023  
Инициатор согласования: Мансуров А.М. Директор  
Согласование инициировано: 16.10.2023 10:13

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мансуров А.М.		 Подписано 16.10.2023 - 10:14	-