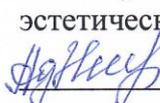


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Отдел образования администрации Волгодонского района
МБОУ: Потаповская СОШ

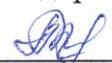
РАССМОТРЕНО

на МО учителей
эстетического цикла

 Немченко А.А.
Протокол №1 от 29.08.23 г.

СОГЛАСОВАНО

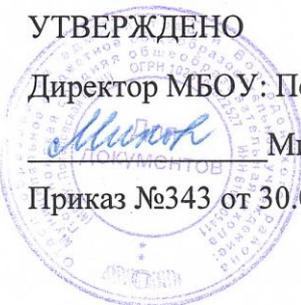
зам.директора по УР

 Перерва А. Б.
Протокол №1 от 29.08.23 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ: Потаповская СОШ

 Михайлевская С.Н.
Приказ №343 от 30.08.23 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 11 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Грицаева Александра Сергеевна
учитель

х. Потапов, 2023

1.Содержание учебного предмета

1. Знания о физической культуре

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение,

алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся. Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

2. Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры:

игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши):

по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши):

метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики:

освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят итоговые работы

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;
- сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания, готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег-30м	5.0	5.4
	Бег- 100	14.3	17.5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	-
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	-	14
	Прыжок в длину с места	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, (мин/с)	13.50	-
	Кроссовый бег на 2 км, (мин/с)	-	10.00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов;

метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 x 2,5 м с 10-12 м (девушки) и с 15-25 м (юноши);

метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши);

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки);

выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки),

в спортивных играх: демонстрировать и применять в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Таблица 1.

№ п/ п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег30м	16 17	5.2 и ниже 5.1	5.1-4.8 5.0-4.7	4.4 и выше 4.3	6.1 и ниже	5.9-5.3	4.8 и выше 4.8
2	Координационные	Челночный бег3X10м,с	16 17	8.2 и ниже 8.1	8.0-7.7 7.9-7.5	7.3 и выше 7.2	9.7 и ниже 9.6	9.3-8.7 9.3-8.7	8.4 и выше 8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места,см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6 мин.бег,м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз(юноши), на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 4	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий

уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Основы знаний о физической культуре	1 (в процессе уроков)	0	1	Устный опрос; Практическая работа	https://resh.edu.ru/
2.	Легкая атлетика	34	5	29	Практическая работа; зачет	https://resh.edu.ru/
3.	Спортивные игры	57				
	Гандбол	10	1	9	Практическая работа; зачет	https://resh.edu.ru/
	Волейбол	24	2	22	Практическая работа; зачет	https://resh.edu.ru/
	Баскетбол	23	2	21	Практическая работа; зачет	https://resh.edu.ru/
4.	Гимнастика с элементами акробатики	9	2	7	Практическая работа; зачет	https://resh.edu.ru/
Итого часов		101	12	89		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактическая
Наименование раздела: Легкая атлетика, спортивные игры (гандбол)				
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Теория, роль и значение занятий физической культурой. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м).	1	01.09.2023	
2.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Стойки и перемещения игрока в гандболе.	1	05.09.2023	
3.	Низкий старт (30 м). Бег на результат (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Ловля мяча различными способами	1	06.09.2023	
4.	Теория Современные олимпийские игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 100 м. Стойки и перемещения игрока в гандболе. Ловля мяча различными способами	1	08.09.2023	
5.	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	12.09.2023	
6.	Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Результат. Одноударное, многоударное ведение мяча. Ведение мяча одной, двумя руками	1	13.09.2023	
7.	Уровень физической подготовленности. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Одноударное, многоударное ведение мяча. Ведение мяча одной, двумя руками	1	15.09.2023	
8.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки.	1	19.09.2023	
9.	Теория: когда и как возникли физическая культура и спорт. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки.	1	20.09.2023	
10.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в гандбол	1	22.09.2023	
11.	Теория: правила игры в гандбол. Судейство игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Штрафной-7-метровый бросок. Игра вратаря. Передача мяча на месте, в движении.	1	26.09.2023	
12.	Теория: Связь физической культуры с укреплением здоровья. Метание гранаты, мяча из	1	27.09.2023	

	разных исходных положений. ОРУ. Челночный бег. Учебная игра в гандбол			
13.	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Штрафной- 7-метровый бросок. Игра вратаря. Передача мяча на месте, в движении.	1	29.09.2023	
14.	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Метание гранаты на дальность. (результат). Учебная игра в гандбол	1	03.10.2023	
	Кроссовая подготовка			
15.	Равномерный бег по дистанции 6 мин. Беговые упражнения отрезками 50 метров. Комплекс упражнений на восстановление дыхания.	1	04.10.2023	
16.	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения.	1	06.10.2023	
17.	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Комплекс упражнений на восстановление дыхания. Учебная игра в гандбол	1	10.10.2023	
18.	Бег (20м). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Учебная игра в гандбол	1	11.10.2023	
19.	Развитие скоростной выносливости. Бег от 400 м. до 800 м. Чередование бега и шага. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	13.10.2023	
20.	Теория: Правила соревнований по кроссу. Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	17.10.2023	
21.	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	18.10.2023	
22.	Овладение техникой длительного бега. Беговые упражнения. Бег 2000 м., 3000 м. Учебная игра в гандбол	1	20.10.2023	
23.	Бег 2000 м., 3000 м. на результат. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Игра вратаря. Броски по воротам. Штрафной- 7-метровый бросок. Учебная игра в гандбол	1	24.10.2023	
24.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Тактика и техника защиты. Игра вратаря. Броски по воротам. Учебная игра	1	25.10.2023	
25.	Штрафной- 7-метровый бросок. Игра вратаря. Передача мяча на месте, в движении. Развитие координационных способностей. Учебная игра	1	27.10.2023	
Название раздела: Спортивные игры (Волейбол)				

26.	Инструктаж по т/б на уроках по волейболу. Теория: История волейбола. Развитие координационных способностей. Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом.	1	07.11.2023	
27.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1	08.11.2023	
28.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	10.11.2023	
29.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1	14.11.2023	
30.	Теория: Виды деятельности для укрепления мышц и правильной осанки. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	15.11.2023	
31.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	17.11.2023	
32.	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1	21.11.2023	
33.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра Скоростно-силовая подготовка	1	22.11.2023	
34.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	24.11.2023	
35.	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	28.11.2023	
36.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	29.11.2023	
37.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра.	1	01.12.2023	
38.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	1	05.12.2023	

39.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Теория: Мышцы и их роль в двигательной деятельности человека.	1	06.12.2023	
40.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	08.12.2023	
41.	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование техники приема, обработки и передачи мяча.	1	12.12.2023	
42.	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1	13.12.2023	
43.	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Теория: Основные виды движений.	1	15.12.2023	
44.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, верхней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. Теория: Вода и питьевой режим. Развитие скоростно-силовых качеств	1	19.12.2023	
45.	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	20.12.2023	
46.	Командные действия при приёме подачи. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.	1	22.12.2023	
47.	Командные действия при приёме подачи. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.	1	26.12.2023	
48.	Командные действия при приёме подачи. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом назад» с применением групповых действий.	1	27.12.2023	
49.	Командные действия при приёме подачи. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом назад» с применением групповых действий.	1	29.12.2023	
Спортивные игры (баскетбол)				
50.	Техника безопасности на уроках игры баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1	09.01.2024	
51.	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый	1	10.01.2024	

	прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств Теория: История баскетбола			
52.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра	1	12.01.2024	
53.	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3×1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1	16.01.2024	
54.	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 1 × 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1	17.01.2024	
55.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 × 3 × 1). Учебная игра	1	19.01.2024	
56.	Тактика нападения Учебная игра. Теория. Спортивная обувь и одежда.	1	23.01.2024	
57.	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра.	1	24.01.2024	
58.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра	1	26.01.2024	
59.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1	30.01.2024	
60.	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	1	31.01.2024	
61.	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Теория: Вода и питьевой режим.	1	02.02.2024	
62.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1	06.02.2024	
63.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Зонная защита. игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра	1	07.02.2024	
64.	Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите Учебная игра	1	09.02.2024	
65.	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и	1	13.02.2024	

	тактика игры. Учебная игра			
66.	Нападение быстрым прорывом. Бросок мяча в кольцо. Учебная игра. Теория: Самоконтроль.	1	14.02.2024	
67.	Нападение быстрым прорывом. Бросок мяча в кольцо. Учебная игра.	1	16.02.2024	
68.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Учебная игра	1	20.02.2024	
69.	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра	1	21.02.2024	
70.	Индивидуальные и командные действия в защите и нападении). Нападение через центрального. Учебная игра.	1	27.02.2023	
71.	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра	1	28.02.2024	
Гимнастика с элементами акробатики				
72.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	01.03.2024	
73.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы Теория. Закаливание.	1	05.03.2024	
74.	Комплекс упражнений на гибкость. Разучивание акробатической комбинации. Овладение связками и акробатическими элементами.	1	06.03.2024	
75.	Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.	1	12.03.2024	
76.	Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.	1	13.03.2024	
77.	ОРУ. Комплекс упражнений с отягощением. Подтягивание на перекладине на результат. Теория: Физическое совершенствование в гимнастике.	1	15.03.2024	
78.	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня. Развитие координационных способностей.	1	19.03.2024	
79.	Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Теория: Первая помощь при травмах	1	20.03.2024	
80.	ОРУ с гантелями. Развитие координационных	1	22.03.2024	

	способностей. Прыжок через коня (контроль)			
Легкая атлетика, спортивные игры (гандбол)				
81.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Равномерный бег по дистанции 6 мин. Беговые упражнения отрезками 50 метров.	1	02.04.2024	
82.	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения. Стойки и перемещения игрока в гандболе.	1	03.04.2024	
83.	Бег (10мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	05.04.2024	
84.	Бег на результат 2000м,3000м. Учебная игра в гандбол	1	09.04.2024	
85.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Одноударное, многоударное ведение мяча. Ведение мяча одной, двумя руками. Учебная игра	1	10.04.2024	
86.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции 60-100м. Финиширование. Челночный бег. Одноударное, многоударное ведение мяча. Ведение мяча одной, двумя руками. Учебная игра	1	12.04.2024	
87.	Бег 100 метров на результат. Скоростно-силовая работа. Учебная игра	1	16.04.2024	
88.	Уровень физической подготовки. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Одноударное, многоударное ведение мяча. Ведение мяча одной, двумя руками	1	17.04.2024	
89.	Метание гранаты с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 на результат. Теория: Первая помощь при травмах. Учебная в гандбол	1	19.04.2024	
90.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра	1	23.04.2024	
91.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств (результат) Штрафной- 7-метровый бросок. Игра вратаря. Передача мяча на месте, в движении.	1	24.04.2024	
92.	Теория: Значение занятий спортом на организм. Прыжок в длину с 11–15 шагов разбега. Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств. Штрафной- 7-метровый бросок. Игра вратаря. Передача мяча на месте, в движении. Учебная игра	1	26.04.2024	
93.	Прыжок в длину с 11–15 шагов разбега. Приземление. (результат). Комбинации из передвижений и остановок игрока. Ведение мяча одной, двумя руками. Броски по воротам. Учебная игра	1	03.05.2024	

94.	Техника эстафетного бега. Встречная эстафета. Развитие скоростных и координационных способностей. Открытые и скрытые передачи на месте и в движении. Позиционное нападение. Учебная игра	1	07.05.2024	
95.	Уровень физической подготовки. Ведение мяча одной, двумя руками. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра	1	08.05.2024	
96.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	14.05.2024	
97.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	15.05.2024	
98.	Открытые и скрытые передачи на месте и в движении. Позиционное нападение. Учебная игра	1	17.05.2024	
99.	Одноударное, многоударное ведение мяча. Ведение мяча одной, двумя руками. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра	1	21.05.2024	
100.	Передачи мяча Штрафной- 7-метровый бросок. Игра вратаря. Передача мяча на месте, в движении. Развитие координационных способностей. Учебная игра		22.05.2024	
101.	Ведение мяча одной, двумя руками. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра		24.05.2024	
ИТОГО		101		