

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1»
муниципального образования «город Десногорск» Смоленской области

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР


И. В. Сысоева

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор


Ю. В. Михеева
Приказ № 412
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре
11«А», 11 «Б» классы**

2023 – 2024
учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета:
 - Личностные;
 - Метапредметные;
 - Предметные
2. Содержание учебного предмета
3. КТП

РАССМОТРЕНО

на заседании ПГ учителей
физической культуры
Протокол № _____
Руководитель ПГ
_____ Т.И. Дайнакова

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

« ____ » _____ 2023 г.

ПАСПОРТ календарно – тематического планирования

Учебный предмет: физическая культура
Количество часов в неделю по учебному плану: 3 часа в неделю.
Количество часов в году по учебному плану: 102 часа
Класс (параллель классов): 11 «А», 11 «Б» классы
Учитель: Ваулина Н.Н.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание программы

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы.

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры.

Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

11 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (стритболу), волейболу.

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

11 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

11 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила

техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка.

11 класс. Бег и его разновидности. Бег по пересечённой местности. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Оказание помощи при травмах.

Практическая часть

11 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты:

перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча:

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Лыжная подготовка. В связи с тем, что в школе отсутствует лыжная база, уроки лыжной подготовки заменены на уроки подвижных игр на свежем воздухе и уроки по футболу.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 125 см. (юноши); 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), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (юноши).

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 100 м. Бег на результат 100 м.

Техника равномерного бега: бег в равномерном темпе: юноши до 20 минут. Бег 2000 м. бег 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания гранаты 700 гр.: метание гранаты на дальность с трех шагов; Малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x1 м) с расстояния 10-12 м. **Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

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

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

Кроссовая подготовка.

Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Пробегать 3 км. на время.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

2023-2024 учебный год

№ урока	Раздел Тема урока	Дата проведения 10«А» класс		Дата проведения 10 «Б» класс		Примечание	Домашнее задание
		план	факт	план	факт		
1	2	3	4	5	6	9	10
Легкая атлетика - 11часов							
1	ОТ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить правила поведения и технику безопасности на уроках легкой атлетики.
2	Правила спринтерского бега. Низкий старт. Спринтерский бег					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить комплекс ОРУ без предметов.
3	Правила соревнований по беговым видам. Мониторинг бега на 30 м.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить комплекс ОРУ без предметов.
4	Дыхание во время бега. Мониторинг бега 3x10 м.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить комплекс ОРУ без предметов.
5	Самоконтроль при беге. Мониторинг бега 100 м.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Максимально быстрый бег на месте в течении 10 с (кол-во шагов): 20
6	Низкий старт. Эстафетный бег.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Максимально быстрый бег на месте в течении 10 с (кол-во шагов): 20

7	Техника прыжка в длину. Прыжки					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Максимально быстрый бег на месте в течении 10 с (кол-во шагов): 20
8	Правила соревнований по лёгкой атлетике. Мониторинг прыжка в длину с места.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить технику прыжка.
9	Техника отталкивания во время прыжка. Мониторинг прыжка в длину с разбега. Метание гранаты.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить технику прыжка.
10	От чего зависит дальность полета гранаты при броске? Метание					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить технику метания гранаты на дальность.
11	Правила соревнования по метанию. Мониторинг метания гранаты на дальность.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить технику метания гранаты на дальность.
Кроссовая подготовка – 8 часов							
12	ОТ на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег 2 мин.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить ОТ на уроках кроссовой подготовки
13	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 2 мин.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить упражнение «Пистолет» - 11 раз.
14	Развитие выносливости Мониторинг бега 6 мин.					В случае плохой погоды уроки проводятся в	Повторить упражнение «Пистолет» - 11 раз.

						спортивном зале МБОУ «СШ №1»	
15	Культура поведения во время коллективных занятий. Равномерный бег 3 мин.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить упражнение «Пистолет» - 11 раз.
15	Профилактика травматизма. Равномерный бег 3 мин.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить упражнение «Пистолет» - 11 раз.
16	Оказание первой помощи при ушибах. Мониторинг бега 1000 м.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить упражнение «Пистолет» - 11 раз.
17	Оказание первой помощи при травмах. Равномерный бег 4 мин.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить упражнение «Пистолет» - 11 раз.
18	Самоконтроль во время длительного бега. Мониторинг бега 2000 м.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить отжимания от пола М – 20 раз.
19	Правила проведения соревнований по бегу. Мониторинг бега 3000 м.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить отжимания от пола М – 20 раз.
Футбол – 6 часа							
20	ОТ на уроках футбола. Основные приемы техники игры в футбол.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить ОТ на уроках футбола.
21	Легендарные					В случае	Повторить

	отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. Комплексы футбольных упражнений общеразвивающего подготовительного и специального воздействия					плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	отжимания от пола М – 20 раз.
22	Достижения Национальной сборной команды страны по футболу. Комплексы специальных (футбольных) упражнений на развитие: <ul style="list-style-type: none"> • стартовой скорости; • скоростной выносливости; • общей выносливости; • скоростно-силовых качеств; • координации движений 					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить отжимания от пола М – 20 раз.
23	Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Учебная игра.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить отжимания от пола М – 20 раз.
24	Состав команды по футболу, функции игроков в команде. Учебная игра.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить отжимания от пола М – 20 раз.
25(2)	Правила безопасного поведения во время занятий по футболу. Учебная игра.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить отжимания от пола М – 20 раз.
Гимнастика – 18 часов							
26	ОТ на уроках гимнастики.						Повторить ОТ на уроках

	Висы и упоры.						гимнастики
27	Правила поведения во время работы на снарядах. Висы. Мониторинг подтягивания на высокой перекладине.						Повторить подтягивания из виса 9 раз.
28	Регулирование тренировочных нагрузок во время занятий на снарядах. Висы и упоры.						Повторить подтягивания из виса 9 раз.
29	Регулирование тренировочных нагрузок во время занятий. Висы и упоры.						Повторить подтягивания из виса 9 раз.
30	Приемы самоконтроля Мониторинг связки из 5 элементов, на высокой перекладине.						Повторить подтягивания из виса 9 раз.
31	Предупреждение травматизма при занятиях гимнастика. Акробатика						Повторить подтягивания из виса 9 раз.
32	Первая помощь при ушибах. Акробатика						Повторить подтягивания из виса 9 раз.
33	Признаки утомления. Мониторинг наклона на гибкость.						Упражнение «пистолет» по 11 раз на каждую ногу.
34	Признаки переутомления. Акробатика						Упражнение «пистолет» по 11 раз на каждую ногу.
35	Первая помощь при травмах. Мониторинг акробатической связки.						Упражнение «пистолет» по 11 раз на каждую ногу.
36	Первая помощь при травмах. Опорный прыжок						Упражнение «пистолет» по 11 раз на каждую

							ногу.
37	Правила соревнований по гимнастике. Опорный прыжок						Упражнение «пистолет» по 11 раз на каждую ногу.
38	Правила соревнований по гимнастике. Опорный прыжок						Упражнение «пистолет» по 11 раз на каждую ногу.
39	Правила соревнований по гимнастике. Мониторинг выполнения опорного прыжка.						Повторить комплекс ОРУ с гантелями.
40	Правила соревнований по гимнастике. Лазание по канату.						Повторить комплекс ОРУ с гантелями.
41	Правила соревнований по гимнастике. Лазание по канату.						Повторить комплекс ОРУ с гантелями.
42	Правила соревнований по гимнастике. Мониторинг лазания по канату.						
43	Правила соревнований по гимнастике. Гимнастическая полоса препятствий.						Повторить комплекс ОРУ с гантелями.
Баскетбол – 15 часов							
44	ОТ на уроках баскетбола. Баскетбол						Повторить ОТ на уроках баскетбола.
45	История возникновения баскетбола. Баскетбол						Повторить комплекс ОРУ с гантелями.
46	Правила игры в баскетбол. Баскетбол						Повторить комплекс ОРУ с гантелями.
47	Правила игры в баскетбол. Мониторинг передач на скорость.						Прыжки вверх из приседа 21 раз.
48	Правила игры в баскетбол. Баскетбол						Прыжки вверх из приседа 21 раз.

49(3)	Правила игры в баскетбол. Мониторинг штрафных бросков.						Прыжки вверх из приседа 21 раз.
50	Правила игры в баскетбол. Баскетбол						Прыжки вверх из приседа 21 раз.
51	Правила игры в баскетбол. Баскетбол						Прыжки вверх из приседа 21 раз.
52	Правила игры в баскетбол. Баскетбол						Прыжки вверх из приседа 21 раз.
53	Правила игры в баскетбол. Мониторинг ведения 2 шага бросок.						Повторить комплекс ОРУ без предметов.
54	Правила игры в баскетбол. Баскетбол						Повторить комплекс ОРУ без предметов.
55	Правила игры в баскетбол. Баскетбол Мониторинг прыжков через скакалку за 30 сек.						Повторить комплекс ОРУ без предметов.
56	Правила игры в баскетбол. Баскетбол						Повторить комплекс ОРУ без предметов.
57	Правила игры в баскетбол. Баскетбол						Повторить комплекс ОРУ без предметов.
58	Правила игры в баскетбол. Баскетбол Мониторинг прыжков через скакалку за 1 мин.						Повторить комплекс ОРУ без предметов.
Подвижные игры на свежем воздухе -6 часов.							
59	ОТ во время уроков на улице. Подвижные игры на свежем воздухе.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить ОТ на уроках подвижных играх на свежем воздухе
60	Требования к одежде для занятий					В случае плохой погоды	Повторение упражнения на

	на улице в зимний период. Подвижные игры на свежем воздухе.					уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	пресс 40 раз
61	Симптомы переохлаждения. Подвижные игры на свежем воздухе.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторение упражнения на пресс 40 раз
62	Симптомы обморожения. Подвижные игры на свежем воздухе.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторение упражнения на пресс 40 раз
63	Правила закаливания. Подвижные игры на свежем воздухе.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторение упражнения на пресс 40 раз
64	Правила безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Подвижные игры на свежем воздухе.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторение упражнения на пресс 40 раз
Волейбол – 18 часов							
65	ОТ на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах, тройках.						Повторить ОТ на уроках волейбола
66	История развития волейбола. Верхняя передача мяча в парах, тройках.						Повторение упражнения на пресс 40 раз
67	Влияние волейбола на организм занимающегося. Верхняя передача мяча в парах, тройках.						Подъём туловища из положения лёжа 40 раз.
68	Основные игровые приемы волейбола. Мониторинг передач мяча в парах.						Подъём туловища из положения лёжа 40 раз.

69	Правила игры в волейбол. Волейбол, подача мяча.						Подъём туловища из положения лёжа 40 раз.
70	Правила игры в волейбол. Волейбол, подачи мяча.						Подъём туловища из положения лёжа 40 раз.
71	Правила игры в волейбол. Мониторинг подачи мяча.						Прыжки со скакалкой за 30 сек-66 раз.
72	Правила игры в волейбол. Волейбол						Прыжки со скакалкой за 30 сек-66 раз.
73	Правила игры в волейбол. Мониторинг передач над собой						Прыжки со скакалкой за 30 сек-66 раз.
74	Правила игры в волейбол. Волейбол						Прыжки со скакалкой за 30 сек-66 раз.
75	Правила игры в волейбол Волейбол						Прыжки со скакалкой за 30 сек-66 раз.
76	Правила игры в волейбол. Волейбол						Прыжки со скакалкой за 30 сек-66 раз.
77	Правила игры в волейбол. Волейбол						Повторить наклон на гибкость.
78	Правила игры в волейбол. Волейбол						Повторить наклон на гибкость.
79	Правила игры в волейбол. Волейбол						Повторить наклон на гибкость.
80(4)	Правила игры в волейбол. Волейбол						Повторить наклон на гибкость.
81	Правила игры в волейбол. Волейбол						Повторить наклон на гибкость.
82	Правила игры в волейбол. Волейбол						Повторить наклон на гибкость.
Футбол – 3 часа							
83	ОТ на уроках футбола. Основные приемы техники игры в футбол.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ	Упражнения на пресс – 40 раз.

						«СШ №1»	
84	Основные приемы техники игры в футбол.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Упражнения на пресс – 40 раз.
85	История футбола. Основные приемы техники игры в футбол.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Упражнения на пресс – 40 раз.
Кроссовая подготовка – 7 часов.							
86	Виды спорта обеспечивающие наибольший прирост в силе. Развитие скоростно-силовых качеств					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить комплекс ОРУ без предметов
87	Виды спорта обеспечивающие наибольший прирост в выносливости Мониторинг бега 1000 м.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить комплекс ОРУ без предметов
88	Виды спорта обеспечивающие наибольший прирост в скорости. Развитие скоростных качеств.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить комплекс ОРУ без предметов
89	Зимние Олимпийские игры. Мониторинг бега 6 мин.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Прыжки в длину с места 200 см.
90	Летние Олимпийские игры. Развитие скоростно-силовых качеств.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Прыжки в длину с места 200 см.
91	Параолимпийские игры. Мониторинг бега					В случае плохой погоды уроки	Прыжки в длину с места 200 см.

	2000 м.					проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	
92	Физическое качество быстрота. Мониторинг бега 3000 м.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить упражнения на пресс 40 раз.
Легкая атлетика – 10 часов.							
93	ОТ на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить ОТ на уроках легкой атлетики
94	Физиологическая характеристика предстартового состояния. Мониторинг бега 30 м.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить отжимания от пола.
95	Тепловой удар. Мониторинг челночного бега 3 x 10 м.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить отжимания от пола.
96	Солнечный удар. Мониторинг бега 100 м.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить отжимания от пола.
97	Первая помощь при тепловом ударе. Метание.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить специальные беговые упражнения.
98	Первая помощь при солнечном ударе. Метание					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить специальные беговые упражнения.

99	Правила поведения на водоемах. Мониторинг метания гранаты на дальность.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить комплекс для метания гранаты.
100	Правила соревнований по лёгкой атлетике. Прыжки.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить комплекс для метания гранаты.
101	Правила соревнований по лёгкой атлетике. Мониторинг прыжка в длину с места.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить комплекс для метания гранаты.
102	Правила соревнований по лёгкой атлетике. Мониторинг прыжка в длину с разбега.					В случае плохой погоды уроки проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ №1»	Повторить прыжки в длину с места.