

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Правительство Санкт-Петербурга
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №570 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО

На заседании МО
учителей физической
культуры, технологии и
ОБЖ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы
№ 570

Гуськова О.А.

Протокол №5 от «29»
августа 2024г.

Грицун И.А.

«30» августа 2024г.

Панасюк Е.Ю.

Приказ 64/1-Д от «30»
августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2023467)

учебного предмета «Физическая культура»

11-а класс

(юноши)

Санкт-Петербург 2024

Пояснительная записка

Нормативная основа программы

- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 №1089 (с изменениями);
- Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2015 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 10- 11 классов», В.И. Лях 2015г.,
- *Лях, В. И.* Физическая культура. 10-11 классы. Рабочие программы /В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2019
- Письмо Минобрнауки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»,
- Образовательная программа ГБОУ СОШ № 570 Невского района Санкт-Петербурга (включая извлечение из пп. 3.1. образовательной программы СОО (ФКГОС)) на 2024/2025 уч. год

Цели и задачи обучения по предмету «физическая культура»

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической

саморегуляции.

На уроках физической культуры в 10 классах решаются основные **задачи**, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, кроссовая подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

Раздел «Гимнастика» в подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

В разделе «Легкая атлетика». С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

В разделе «Лыжная подготовка» из-за отсутствия лыжного инвентаря раздел «Лыжная подготовка» заменен на кроссовую подготовку.

Количество учебных часов и место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану образовательного учреждения на изучение физической культуры в 10 классе выделяется 102 часа.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (34 учебных недели) количество часов на изучение физической культуры составит:

- 1 четверть – 24 часа (8 недель)
- 2 четверть – 21 часа (7 недель)
- 3 четверть – 33 часа (11 недель)
- 4 четверть – 24 часа (8 недель)

Учет особенностей, обучающихся класса

Средний школьный возраст 11 класс. Характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Подросток стесняется своей неуклюжести, угловатости, поэтому даже самая добрая шутка может вызвать вспышку гнева. Поэтому надо очень корректно обращаться и вести себя по отношению к подростку. Происходит рост мышечной силы, что влечет за собой осознание подростком своей силы, которую он переоценивает как правило. Костная система становится прочной, но окостенение еще не завершено, поэтому все еще может наблюдаться искривление позвоночника, со стороны НС процессы возбуждения еще преобладают над процессами торможения, поэтому он импульсивен. Наблюдается не соответствие между быстрым ростом сердца и ростом массы тела, поэтому у подростка часто повышенное или пониженное давление, головокружение, утомляемость, уму нужно давать посильное задание. Также происходит половое созревание, кот перестраивает всю психику ребенка. Особенностью урочных форм занятий с детьми является углубленное обучение базовым видам двигательных действий (гимнастика, лыжный спорт, пр. игры, плавание).

В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. Дифференцированный и индивидуальный подход особо важен для учащихся имеющих низкие или высокие результаты.

При выборе средств и методов, используемых на занятиях необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности учащихся.

Соотношение практических методов (игрового, строго регламентированного упражнения) примерно равное.

Основные средства ФВ:

- 1.гимн. и акробатические упр. (построения, перестроения, висы и упоры, ОРУ с предметами и без, танцев. элементы, упр. на снарядах);
- 2.л/а упр. (бег, кросс, прыжки в длину, высоту, метания);
- 3.л/п (классические ходы, подъёмы, спуски, торможения, повороты в движении);
- 4.плавание (спец. упражнения, проплывание 25, 50, 100, 150 м. и игры на воде);
- 5.элементы единоборств для юношей, подв. упражнения для овл. греко-римской борьбой.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Мета предметные результаты освоения физической культуры.

Мета предметные 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.

Мета предметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому обучающемуся:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и

сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты отражают:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных

занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Используемые виды и формы контроля

Основные приемы и формы организации учебной деятельности:

- урок физической культуры;

Виды контроля:

- вводный

- текущий

- итоговый

Формы контроля:

- фронтальный

- групповой

- индивидуальный

- комбинированный

Используемый учебно-методический комплект

Учебник:

Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2019;

1. Дополнительная литература:

1. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2015.

2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. - М. : ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998.

3. Лях, В. И. Физическая культура 10-11 классы: М.: Просвещение, 2019.

4. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М: Физкультура и спорт, 1998.

2. Интернет-ресурсы:

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ru. -Режим доступа: <http://www.k-uroky.ru/load/71-l-0-6958>
Сеть творческих учителей. - Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
Pedsovet.Su. - Режим доступа: <http://pedsovet.su>
Прошколу.Яи. — Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
Педсовет.о^. - Режим доступа: <http://pedsovet.org>

Дистанционное обучение – способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между преподавателем и учащимся. Технология дистанционного обучения заключается в том, что обучение и контроль усвоения материала происходит с помощью компьютерной сети Интернет, используя технологии on-line и off-line.

Необходимость в таком обучении может быть обусловлена следующими факторами:

1. потребность в удалённом взаимодействии учеников и преподавателей;
2. работа с «особыми» детьми (детьми-инвалидами, часто болеющими или др.);
3. при заочной (экстернатной) форме обучения;
4. выполнение проектов и исследовательских работ;
5. работа с одарёнными детьми (индивидуальные дополнительные задания повышенного уровня);
6. задания с целью повторения (кроссворды, ребусы и др.).

Цель дистанционного обучения – создание условий для приобретения учащимся элементов универсального образования, позволяющего им адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим условиям и успешно интегрироваться в системе мировой и национальной культур. Это обучение строится на основе современных информационных технологий, которые позволяют быстро и гибко координировать меняющиеся потребности учащегося и своевременно корректировать индивидуальный образовательный маршрут.

Технологии дистанционного обучения позволяют решать ряд существенных педагогических задач:

1. создание образовательного пространства;
2. эффективное использование в образовательном процессе ресурсоёмких приложений;
3. формирование у учащихся познавательной самостоятельности и активности;

Для работы в дистанционном режиме важно, чтобы учащиеся дистанционной формы обучения были технически оснащены и владели всеми необходимыми пользовательскими навыками, а учитель имел возможность полноценно провести урок, не отвлекаясь на технические проблемы. Конечно, всё это предполагает достаточное владение применяемыми программными средствами.

Таким образом, дистанционное обучение позволяет учитывать возможности и интересы каждого учащегося, оказывать помощь в выработке индивидуальной образовательной траектории, ориентированной на эффективное сочетание различных форм обучения. Но помимо этого, не менее важной целью является необходимость обеспечить его культурное развитие, социализацию, развивать творческие способности и навыки самостоятельной деятельности, чтобы каждый учащийся нашёл оптимальный для себя способ успешно адаптироваться в жизни.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
			Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	8	8	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов(уроков) в четверть			
	Количество часов		102	24	24	30
1						
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры(баскетбол)	14	11	3	-	-
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	-	21	-	-
1.4	Спортивные игры(волейбол)	12			12	
1.5	Легкая атлетика	37	13	-	-	24
1.6	Кроссовая подготовка	18			18	-
	Всего часов	102	24	24	30	24

СТРУКТУРА КУРСА

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям движениям.

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 (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

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

Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

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.

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.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Практическая часть

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 неведущей 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: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

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 у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

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 изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без владения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

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 внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей 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: игра головой, использование корпуса, финты. 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.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на рукопускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. **Девочки:** из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота - 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

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.

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Демонстрировать.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3*10 м, сек	7,3	8,0	8,2	9,7	10,1	10,8	
2	Бег 30 м, секунд	4,4	5,1	5,2	5,4	5,8	6,2	
3	Бег 1000 м. мин.	3,35	4,00	4,30				
4	Бег 500 м. мин				2,10	2,25	3,00	
5	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2	
6	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10	
7	Прыжки в длину с места	230	190	180	185	170	160	
8	Подтягивание на перекладине	11	9	4	18	13	6	
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10	
10	Наклоны вперед из положения сидя	15	9	5	22	12	7	
11	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	52	47	42	40	35	30	

12	Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- 500 гр. на дальность м.	28	23	18	23	18	15
13	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

№ п/п	Наименование раздела программы	Тип урока	Основное Содержание урока	Виды контроля	Дата проведения	
					План	Факт
Легкая Атлетика (15 ч.)						
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта (30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м) Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	Вводный	01-02.09.23	
2	Бег по дистанции. Эстафетный бег.	Совершенствование ЗУН	Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м) Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Входящий тестовый контроль (30 м) Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.	Текущий	01-02.09.23	
3	Бег по дистанции. Эстафетный бег. Финиширование.	Совершенствование ЗУН	Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Входящий тестовый контроль (60 м) Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания, формы организации.	Текущий	05-09.09.23	
4	Специальные беговые упражнения. Финиширование.	Контрольный	Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Входящий тестовый контроль (1000 м) Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации	Текущий	05-09.09.23	
5	Бег на результат (60 м). Развитие скоростных качеств.	Комбинированный	Бег на результат (60 м). Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.	Текущий	05-09.09.23	

6	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Отталкивание.	Комбинированный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Текущий	12-16.09.23	
7	Прыжок в длину. Отталкивание. Челночный бег.	Контрольный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Входящий тестовый контроль (челночный бег 3x10 м). Правила соревнований по прыжкам в длину.	Текущий	12-16.09.23	
8	Прыжок в длину. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.	Текущий	12-16.09.23	
9	ОРУ. Метание мяча из различных положений.	Изучение нового материала	Метание мяча. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Основные формы и виды физических упражнений.	Текущий	19-23.09.23	
10	Метание с разбега. Челночный бег.	Комбинированный	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.	Текущий	19-23.09.23	
11	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Входящий тестовый контроль	Текущий	19-23.09.23	
12	Бег в равномерном темпе (20м). Преодоление горизонтальных	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Входящий тестовый контроль	Текущий	26-30.09.23	

	препятствий.					
13	Бег в равномерном темпе (20м). Развитие выносливости.	Комбинированный	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.	Текущий	26-30.09.23	
14	Бег в равномерном темпе (15м). Развитие выносливости.	Комбинированный	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.	Текущий	26-30.09.23	
15	Бег на результат.		Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.	Текущий	03-07.10.23	
<u>Баскетбол.(12)</u>						
16	Инструктаж по ТБ. Стойки, передвижение игроков.	Изучение нового материала	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (2х1) Развитие скоростных способностей. Инструктаж по технике безопасности.	Текущий	03-07.10.23	
17	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (2х1) Развитие скоростных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.	Текущий	03-07.10.23	
18	Броски в кольцо со средней дистанции. Учебная игра.	Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв	Текущий	10-14.10.23	

			(3х1)Развитие скоростных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.			
19	Передача мяча в движении различными способами.	Комбинированный	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (3х1)Развитие скоростных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.	Текущий	10-14.10.23	
20	Быстрый прорыв (3х1).Учебная игра.	Комбинированный	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1х1х2)Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	Текущий	10-14.10.23	
21	Броски мяча в движении одной рукой. Зонная защита (2х3).	Комбинированный	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1)Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	Текущий	17-21.10.23	
22	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Комбинированный	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1)Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации	Текущий	17-21.10.23	

			и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.			
23	Передача мяча различными способами с сопротивлением.	Комбинированный	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	Текущий	17-21.10.23	
24	Зонная защита (2х1х2) Учебная игра..	Комбинированный	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	Текущий	24-27.10.23	
<u>Гимнастика.(21), Баскетбол (3)</u>						
25	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	Повороты в движении. ОРУ на месте. Выход силой Развитие силы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Инструктаж по технике безопасности.	Текущий	24-27.10.23	
26	2-3 кувырка вперед. Перекаты назад стойка на лопатках.	Совершенствование ЗУН	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Текущий	24-27.10.23	
27	2-3 кувырка назад. Кувырок назад в полуспагат.	Совершенствование ЗУН	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Способы	Текущий	26-27.12.23	

			регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.			
28	Мост из положения лежа на спине, стоя с помощью.	Комбинированный	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Текущий	07-11.11.23	
29	Равновесие на одной ноге, выпад и кувырок в перед.	Комбинированный	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Текущий	07-11.11.23	
30	Мост и поворот в упор стоя на одном колене.	Совершенствование	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Текущий	07-11.11.23	
31	Акробатическое соединение.	Комбинированный	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Текущий	14-18.11.23	
32	Акробатическое соединение.	Комплексный	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Текущий	14-18.11.23	
33	Строевые упражнения. Лазание по канату.	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Лазанье по канату в два приема. Опрос по теории.	Текущий	14-18.11.23	
34	Лазание по канату,	Комбинированный	Выполнение комбинации на гимнастической стенке. ОРУ на	Текущий	21-25.11.23	

	по гимнастической стенке.	анный	месте. Лазанье по канату в два приема. Опрос по теории.			
33	Опорный прыжок через коня, козла. Лазание по канату.	комплексный	Выполнение комбинации на гимнастическом бревне. ОРУ на месте. Лазанье по канату в два приема. Опрос по теории.	Текущий	21-25.11.23	
36	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок через коня, козла.	Комбинированный	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Текущий	21-25.11.23	
37	Упражнения в упоре на гимнастическом бревне.	Совершенствование ЗУН	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Текущий	28-02.12.23	
38	Упражнения в упоре на гимнастическом бревне	Контрольный	ОРУ на месте. Лазанье по канату в два приема. Опрос по теории.	Текущий	28-02.12.23	
39	Упражнения в упоре на гимнастическом бревне	Контрольный	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Текущий	28-02.12.23	
40	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Равновесие на повышенной опоре.	Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Выход силой Развитие силы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.	Текущий	05-09.12.23	
41	Комбинация из освоенных элементов.	Совершенствование ЗУН	Комбинация из разученных элементов. Опрос по теории.	Текущий	05-09.12.23	

42	Комбинация из освоенных элементов.	Совершенствование ЗУН	Комбинация из разученных элементов. Опрос по теории.	Текущий	05-09.12.23	
43	Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Комбинация из разученных элементов Опрос по теории.	Текущий	12-16.12.23	
44	Преодоление гимнастической полосы препятствий (4 препятствия).	Контрольный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Опрос по теории.	Текущий	12-16.12.23	
45	Нападение через заслон. Учебная игра.	Комбинированный	Опрос по теории. Спортивные игры.	Текущий	12-16.12.23	
46	Индивидуальные действия в защите.	Контрольный	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	Текущий	19-23.12.23	
47	Нападение против зонной защиты. Спортивные игры.	Комбинированный	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	Текущий	19-23.12.23	
48	Спортивные игры.	Комбинированный	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении	Текущий	19-23.12.23	

			различными способами: со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.			
ОФП.(12)						
49	Инструктаж по ТБ. 4мин. бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Изучение нового материала	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.	Текущий	09-13.01.24	
50	5мин. бег. Скоростно-силовые упражнения.	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля.	Текущий	09-13.01.24	
51	Бег со сменой лидера. Упражнения с гимнастической скакалкой.	Комбинированный	Равномерный бег. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля.	Текущий	09-13.01.24	
52	6 мин бег. ОРУ. Развитие силы. Отжимание.	Комбинированный	Равномерный бег. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля.	Текущий	16-20.01.24	
53	7 мин бег. Упражнения на развитие силы мышц ног.	Комбинированный	Равномерный бег. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля.	Текущий	16-20.01.24	
54	8 мин. бег. Упражнения с набивными мячами.	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.	Текущий	16-20.01.24	

			Промежуточный тестовый контроль.			
55	9 мин. бег. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Промежуточный тестовый контроль.	Текущий	23-27.01.24	
56	10 мин. бег. Упражнения с сопротивлением.	Комбинированный	Равномерный бег. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля.	Текущий	23-27.01.24	
57	11 мин. бег. Круговая эстафета.	Комбинированный	Равномерный бег. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля.	Текущий	23-27.01.24	
58	12 мин. бег. Поднимание туловища.	Комбинированный	Равномерный бег. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля.	Текущий	30-03.02.24	
59	Повторный бег. Упражнения с гимнастической скакалкой.	Комбинированный	Равномерный бег. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля.	Текущий	30-03.02.24	
60	6 минутный бег.	Контрольный	Равномерный бег. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля.	Текущий	30-03.02.24	
<u>Волейбол.(18)</u>						
61	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока.	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника безопасности.	Текущий	06-10.02.24	
62	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	Текущий	06-10.02.24	

63	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	Текущий	06-10.02.24	
64	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	Текущий	13-17.02.24	
65	Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного от сетки.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	Текущий	13-17.02.24	
66	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	Текущий	13-17.02.24	
67	Прямой нападающий удар из третьей зоны.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	Текущий	20-24.02.24	
68	Индивидуальное и групповое блокирование.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	Текущий	20-24.02.24	
69	Сочетание	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием,	Текущий	20-24.02.24	

	приемов: прием, передача, нападающий удар.	анный	передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.			
70	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Учебная игра.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	Текущий	27-03.03.24	
71	Игра в нападение через 3-ю зону	Контрольный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	Текущий	27-03.03.24	
72	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	27-03.03.24	
73	Развитие координационных способностей.	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	06-10.03.24	

74	Передача мяча сверху в прыжке в тройках через сетку.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	06-10.03.24	
75	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	06-10.03.24	
76	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	13-17.03.24	
77	Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	13-17.03.24	
78	Учебно – тренировочная игра.	Контрольный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	13-17.03.24	

Легкая Атлетика. (24)

79	Инструктаж по ТБ. Техника прыжка в длину способом перешагивание.	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике. Достижения отечественных спортсменов.	Текущий	20-24.03.24	
80	Прыжок в высоту с разбега. Техника отталкивание.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике. Достижения отечественных спортсменов.	Текущий	20-24.03.24	
81	Прыжок в высоту с разбега, переход через планку. Метание малого мяча в цель.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике. Достижения отечественных спортсменов.	Текущий	20-24.03.24	
82	Челночный бег. Прыжок в высоту, приземление.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике. Достижения отечественных спортсменов.	Текущий	03-07.04.24	
83	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту.	Комбинированный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Текущий	03-07.04.24	

84	Бег с изменением направления. Метание мяча.	Комбинированный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Текущий	03-07.04.24	
85	Специальные беговые упражнения.	Комбинированный	Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.	Текущий	10-14.04.24	
86	Техника низкого старта. Стартовый разгон.	Комбинированный	Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.	Текущий	10-14.04.24	
87	Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	Комбинированный	Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.	Текущий	10-14.04.24	
88	Низкий старт. Бег по дистанции.	Контрольный	Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими	Текущий	17-21.04.24	

			нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.			
89	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения.	Комбинированный	Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.	Текущий	17-21.04.24	
90	Бег на результат (60 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный	Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.	Текущий	17-21.04.24	
91	Метание теннисного мяча на дальность.	Комбинированный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Текущий	24-28.04.24	
92	Развитие скоростных качеств.	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике. Достижения отечественных спортсменов.	Текущий	24-28.04.24	
93	Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике. Достижения отечественных спортсменов.	Текущий	24-28.04.24	

94	Техника прыжка в длину. Метание теннисного мяча.	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике. Достижения отечественных спортсменов.	Текущий	01-05.05.24	
95	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность	Контрольный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике. Достижения отечественных спортсменов.	Текущий	01-05.05.24	
96	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Текущий	01-05.05.24	
97	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Комбинированный	Развития выносливости. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Текущий	08-12.05.24	
98	Бег в равномерном темпе 20мин. Спортивная игра.	Комбинированный	Развития выносливости. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Текущий	08-12.05.24	
99	Развитие	Комбинированный	Развития выносливости. Понятие телосложения и	Текущий	08-12.05.24	

	выносливости. Бег 2000.	анный	характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.			
100	Резерв.				15-19.05.24	
101	Резерв.				15-19.05.24	
102	Резерв.				15-19.05.24	