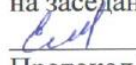
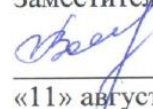
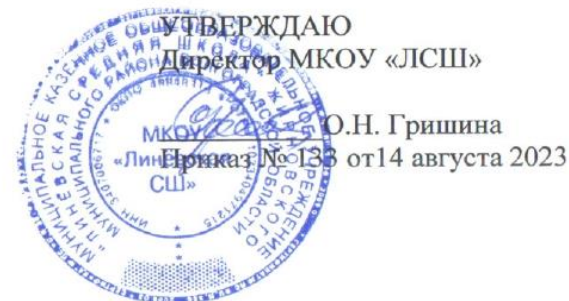


муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Линёвская средняя школа»
Жирновского муниципального района Волгоградской области

Рабочая программа

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
 Серухина Е.В.
Протокол №1
от «11» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Волкова Г.Д.
«11» августа 2023 г.



Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс 11 класс

Уровень общего образования: СОО

Учитель: Бородаева Евгения Владимировна

Учебный год реализации программы: 2023-2024

Количество часов по учебному плану всего – 102; в неделю- 3

Планирование составлено на основе Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 10-11 классы : учеб. Пособие для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2018. – 104 с. – ISBN 978-5-09-037153-7. М. : Просвещение, 2019. – 239 с. : ил. – ISBN 978-5-09-036140-8.

ООП СОО МКОУ «Линёвская средняя школа».

(название, автор, год издания, кем рекомендовано)

Рабочую программу составил(а) _____


подпись

/



расшифровка подписи

Программа по физической культуре для 11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка»

может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности 11 класс

1	2	3	4	5	6	7	8
№ уро- ка	Тема урока, Код материала по кодификатору ГИА	Характеристика деятельности учащихся	Требования к усвоению учебного материала			Форма контроля, контрольн ые материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
			предметные	Личностные	Метапредметные		
Легкая атлетика 12							
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основные принципы современной системы воспитания. Эстафетный бег	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Основные принципы современной системы воспитания..	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	Эстафетный бег, бег с высокого старта, 30 м.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений.				Индивидуал ьный контроль	Отжимание

		Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.					
3	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-13 метров, челночный бег 10 по 10 м.	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат.				Корректировка техники	Комплекс ОРУ
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег 100 м.	Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.				текущий	Бег 10-12 мин
6	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые				текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз,

		упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.					отжимание девочки 18 раз.
7	Совершенствование метания гранаты 500 (700) г. на дальность.	ОРУ в движении. СУ	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Индивидуальный контроль	Комплекс утренней гимнастики
8	Совершенствование техники метания гранаты.	ОРУ в движении. СУ.. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Скоростной бег до 40 метров.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
9	Совершенствование техники метания гранаты.	СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса.				текущий	Отжимание
10	Совершенствование техники метания гранаты.	СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.				текущий	Комплекс ОРУ
11	Учет метания гранаты на	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с

	дальность.	упражнения.					незафиксированными ногами)
12	Бег 2000 (3000) метров.	Специальные беговые упражнения.	Особенности подготовки организма к кроссу	Пробежать и распределить силу на дистанции 2000 (3000) метров		текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.

Народная игра лапта 8

13	Инструктаж по Т.Б. Выполнить комплекс ОРУ на месте. Ознакомление с техникой защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные упражнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	текущий	
14	Совершенствование техники защиты: стойки, перемещения, ловля мяча,	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные упражнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,	текущий	

	передача мяча, осаливание, переосаливание.		взаимопомощи и сопереживания;	выполнения;	доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.		
15	Совершенствование техники защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные упражнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	текущий	
16	Совершенствование технических действий защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные упражнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность ;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	текущий	
17	Ознакомление с техническими действиями в нападении: стойки, перемещения,		Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	характеризовать физическую нагрузку, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	текущий	Разработать комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

	виды хвата биты, удары битой, перебежки.		сопереживания;				
18	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Совершенствование стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки.	ОРУ с теннисным мячом. СБУ. Подводящие упражнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперирования;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
19	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Совершенствование стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки.	ОРУ с теннисным мячом. СБУ. Подводящие упражнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперирования;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Совершенствование стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой,	ОРУ с теннисным мячом. СБУ. Подводящие упражнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперирования;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

	перебежки.						
Баскетбол 15							
21	Разучивание техники ловли мяча после отскока от щита	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом,	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
22	Закрепление техники ловли мяча после отскока от щита	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ.				текущий	Отжимание
23	Совершенствование техники ловли мяча после отскока от щита. Разучивание техники передачи мяча одной рукой в движении.	Развитие координационных способностей.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
24	Закрепление техники передачи мяча одной рукой в	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения,	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого

	движении.			в процессе ее выполнения;	местам проведения.		пояса.
25	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой в движении. Разучивание тактических действий в защите.	ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу,				Корректировка техники	Стигание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
26	Закрепление тактических действий в защите.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	технику тактических действий в защите.	Выполнять тактических действий в защите.		Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз
27	Совершенствование тактических действий в защите. Разучивание тактических действий в нападении.	Смешанное передвижение				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
28	Закрепление тактических действий в нападении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

		полосы препятствий с использованием бега, ходьбы,					
29	Совершенствование тактических действий в нападении.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
30	Учебно-тренировочная игра	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Правила игры	Играть в баскетбол		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
31	Учебно-тренировочная игра	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Стибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
32	Учебно-тренировочная игра	Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут,				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
33	Учебно-тренировочная игра	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Правила игры	Играть в баскетбол		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого

		упражнения.					пояса.
34	Учебно-тренировочная игра	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
35	Учебно-тренировочная игра	Бег в равномерном темпе до 15 минут.				Корректировка техники	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

Развитие физических способностей

36	ОРУ (координация)	Развитие ОФК Челночный бег 3x10; 4x10 метров	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	текущий	Челночный бег 3x10; 4x10 метров
37	ОРУ (сила) Учётный урок:	Развитие ОФК подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д)				текущий	подтягивание в висе на перекладине
38	ОРУ (скоростно-силовые качества) Учётный урок:	Развитие ОФК прыжки в длину с места				фронтальный	
39	ОРУ (гибкость) Учётный урок:	Развитие ОФК тест – наклон туловища вперёд из положения сидя	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования	Индивидуальный контроль	

				в процессе ее выполнения;	техники безопасности к местам проведения.		
40	ОРУ (сила) Учётный урок:	Развитие ОФК сгибание и разгибание рук в упоре лёжа				Индивидуальный контроль	
41	ОРУ (скоростная выносливость)	Развитие ОФК Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд				текущий	

Гимнастика 22

42	Техника безопасности по гимнастике. Повторение упражнений 10 класса	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	ТБ по гимнастике.	Выполнять изученные элементы гимнастики		Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
43	Тренировочные нагрузки, самоконтроль. Разучивание длинного кувырка через препятствие (100 см.)	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Технику длинного кувырка через препятствие (100 см.) акробатической комбинации из 4-5 элементов.	Выполнять длинный кувырк через препятствие (100 см.) акробатическую комбинацию из		текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)

	Разучивание акробатической комбинации из 4-5 элементов.			4-5 элементов.			
44	Закрепление техники длинного кувырка через препятствие. Закрепление акробатической комбинации из 4-5 элементов	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.				Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз
45	Стойка на голове и руках силой. Совершенствование акробатической комбинации из 4-5 элементов	упор присев силой стойка на голове и руках и равновесие на одной, выпада вперед, кувырк вперед. Упражнения на гибкость	Технику Стойки на голове и руках силой. акробатической комбинации из 4-5 элементов	Выполнять стойку на голове и руках силой. акробатическую комбинацию из 4-5 элементов		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
46	Стойка на руках у стенки. Совершенствование акробатическо	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

	й комбинации из 4-5 элементов						
47	Учет техники длинного кувырка через препятствие, акробатическо й комбинации из 4-5 элементов	Упражнения на гибкость.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
48	Разучивание техники акробатического соединения из 3-4 элементов. Разучивание соединения из 3-4 элементов в равновесии.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	Технику акробатического соединения из 3-4 элементов. соединения из 3-4 элементов в равновесии.	Выполнять акробатическое соединения из 3-4 элементов. соединени из 3-4 элементов в равновесии.		текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
49	Закрепление техники акробатического соединения из 3-4 элементов и соединения из 3-4 элементов	Упражнения на гибкость				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

	в равновесии.						
50	Совершенствование техники акробатического соединения из 3-4 элементов и соединения из 3-4 элементов в равновесии.	Упражнения на гибкость				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
51	Учет техники акробатического соединения из 3-4 элементов и соединения из 3-4 элементов в равновесии.	ОРУ на осанку. СУ.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
52	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	Технику акробатического соединения	Выполнять акробатическое соединение		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
53	Переворот в упор силой,	ОРУ в движении. Специальные	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство	управлять эмоциями при общении со	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием,	текущий	«Пистолет» (приседание)

	вис согнувшись и выход в сед, соскок махом вперед из вися на подколенках на низкой перекладине. Лазание по канату.	беговые упражнения.		сверстниками и взрослыми			на одной ноге) 10-12
54	На высокой перекладине совершенствование техники подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из вися. Лазание по канату.	Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Технику подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из вися. Лазание по канату.	Выполнять подъем в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из вися. Лазание по канату.		Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
55	Совершенствование техники подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из вися.	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на

	Лазание по канату.						оборот) 16-18 раз.
56	Учет техники подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из вися. Лазание по канату.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Прыжки через скакалку.
57	Опорный прыжок через коня (110 см.). Через коня в длину ноги врозь (100 см.).	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Технику прыжка согнув ноги через козла в длину 110 см., прыжка боком через коня в ширину 100 см.	Выполнять прыжок согнув ноги через козла в длину 110 см., прыжок боком через коня в ширину 100 см.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
58	Совершенствование техники опорного прыжка.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.				Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
59	Совершенствование техники опорного прыжка.	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

60	Совершенствов ание техники опорного прыжка.	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.	
61	Совершенствов ание техники опорного прыжка.	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка					текущий	Прыжки чере: скакалку.
62	Учет опорного прыжка через коня.	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка					текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
Развитие физических способностей 4								
63	ОРУ (скоростно- силовые качества)	Развитие ОФК Совершенствование техники тройного прыжка с места	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием,	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	

64	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК Совершенствование кроссового бега (без учёта времени)				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
65	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием,	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
66	ОЗ. ОРУ (скоростная выносливость)	ФК человека и общества. Развитие ОФК Бег 30; 60 метров (3-4 повтора)				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз

Спортивные игры (Волейбол)

67	Прием мяча снизу. Двусторонняя игра.	Совершенствование техники элементов баскетбола	Технику элементов волейбола	Выполнять элементы волейбола		Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
68	Прием мяча снизу. Двусторонняя игра.	Совершенствование техники элементов баскетбола				Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
69	Первая	Совершенствование				текущий	Комплекс

	передача в зону 3. Двусторонняя игра.	техники элементов баскетбола					упражнений на развитие плечевого пояса.
70	Первая передача в зону 3. Двусторонняя игра.	Совершенствование техники элементов баскетбола				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
71	Вторая передача в зоны 2 и 4. Двусторонняя игра.	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
72	Вторая передача в зоны 2 и 4. Двусторонняя игра.	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.

73	Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	Совершенствование техники элементов баскетбола				текущий	Прыжки через скакалку.
74	Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	Совершенствование техники элементов баскетбола				текущий	Прыжки через скакалку.
75	Нападающий удар. Двусторонняя игра.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)..				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
76	Нападающий удар. Двусторонняя игра.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)..				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
77	Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)..				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
78	Одиночное блокирование.	Тактика свободного нападения.				текущий	«Пистолет» (приседание

	Двусторонняя игра.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)..					на одной ноге) 10-12
Спортивные игры (баскетбол 6)							
79	Ловля мяча после отскока от щита	Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Технику элементов баскетбола	Выполнять элементы баскетбола		текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
80	Передача одной рукой в движении.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
81	Броски по кольцу с разных точек	Совершенствование техники элементов баскетбола				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
82	Взаимодействие игроков в нападении и	ОРУ в движении. Специальные беговые				Индивидуальный	Прыжки через скакалку.

	защите.	упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола				контроль	
83	Двухсторонняя игра	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола	Правила игры	Играть в баскетбол		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
84	Двухсторонняя игра	Комплекс ОРУ. Учебная игра				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
Спортивные игры (футбол 11)							
85	Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	ОРУ в движении. СБУ. встречные эстафеты с мячом	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
86	Совершенствов ание приёмов игры в футбол. Подвижные	ОРУ в движении. СБУ. встречные эстафеты с мячом	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	оценивать красоту телосложения и осанки,	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16

	игры для освоения передвижения и остановок.		принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	сравнивать их с эталонными образцами;	разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.		раз
87	Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	ОРУ в движении. СБУ. встречные эстафеты с мячом	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
88	Совершенствование ведения по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	ОРУ в движении. СБУ. встречные эстафеты с мячом	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
89	Игра в мини-футбол.	Передвижение боком и спиной вперед, ускорения,	Проявлять положительные качества личности и управлять	видеть красоту движений, выделять и	представлять физическую культуру как средство укрепления	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в

		старты из различных положений.	своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	здоровья, физического развития и физической подготовки человека.		упоре сидя 16 раз
90	Игра в мини-футбол.	Передвижение боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
91	Выполнение ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол.	ОРУ в движении. Специально беговые упражнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
92	Выполнение ударов по воротам указанными способами на точность	ОРУ в движении. Специально беговые упражнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18

	(меткость) попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол.		ситуациях и условиях;	движениях и передвижениях человека;			раз.
93	Выполнение. Совершенствование технических действий защиты. Футбол.	ОРУ на месте. Специально беговые упражнения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием,	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
94	Выполнение. Совершенствование технических действий защиты. Футбол.	ОРУ на месте. Специально беговые упражнения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием,	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
Легкая атлетика 7							
95	Стартовый разгон с преследованием.	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Технику стартового разгона	Выполнять стартовый разгон с преследованием.		текущий	Прыжки через скакалку.
96	Разучивание техники прыжка в длину с разбега	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Технику прыжка в длину с разбега	Выполнять прыжок в длину с разбега		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

97	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения..				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
98	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения..				Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
100	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
101	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Прыжки через скакалку.
102	Разучивание	Уметь	Технику метания гранаты	Выполнять		текущий	Подъем ног с

	метания гранаты 500 (700) г. на дальность	демонстрировать технику приземления.	на дальность	метание гранаты на дальность			медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
--	--	--	--------------	---------------------------------	--	--	---