

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №17»

г.о. Королёв

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ гимназии №17 _____

_____ (В.А.Герасимова)

«30» августа 2021г.

М.П.

Рабочая программа по физической культуре

11 класс

Составитель:

Павлов Анатолий Сергеевич,

учитель высшей категории

2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015. — 80 с.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Выпускник на базовом уровне научится:

- * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

« характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- * определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- * разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- * характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- * характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Выпускник научится:

- * использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- * составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- * классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- * самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- * тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- * взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны преобразование в процессе освоения учебного предмета по программе «физическая культура»:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформулированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- владение основами самоконтроля, самооценки. Принятие решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в физкультурной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. *Основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).*

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. 21 Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической под- подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в из- бранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения

спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки).

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и ста-новой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

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

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий. Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями,

эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища. Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий, эстафеты с преодолением полос препятствий. Плавание (юноши): ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз», спасение утопающего. Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов. Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол). Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность. Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции. Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки. Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине). Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Выпускник научится:

- * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- * характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- * раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- * разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- * составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- * классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- * самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- * тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- * выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- * выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- * выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- * выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- * вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- * проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- * выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- * преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- * осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- * выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- * проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям; планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; анализ техники физических упражнений; контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Гимнастика с основами акробатики

Комплексы упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из пяти элементов (серии кувырков вперед и назад в группировке, длинный кувырок, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед и назад; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения). Выполнение упражнений без предметов и с предметами. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.

Кроссовая подготовка

Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег под гору. Совершенствование беговых упражнений.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега, с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта, в равномерном темпе бегать до 20 мин., выполнять прыжки в длину с разбега, метать малый мяч 150 гр. с места и с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Финиширование. Эстафетный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега. *Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.*

Спортивные игры

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам, терминология игры; правила и организация соревнований.

Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам, терминология игры; правила и организация соревнований.

Плавание.

Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Проплывание отрезков 25м. Эстафеты на воде. Плавание на спине. Плавание вольным стилем. Старты с тумбочки. Ныряние в глубину. Транспортировка пострадавшего на воде.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ урока	Элементы содержания	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	2	3	4	5
Легкая атлетика 16 (ч)				
1	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат. Эстафетный бег.	1	02.09.21	
2	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции 70-90 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	02.09.21	
3	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции 70-90 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	09.09.21	
4	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции 70-90 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	09.09.21	
5	Бег на результат 100 (м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	1	16.09.21	
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	1	16.09.21	
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	1	23.09.21	
8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	23.09.21	
9	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	1	30.09.21	
10	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	1	30.09.21	
11	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	1	14.10.21	
12	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). специальные беговые упражнения.	1	14.10.21	
13	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1	21.10.21	
14	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1	21.10.21	
15	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1	28.10.21	
16	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно-	1	28.10.21	

	силовых качеств.			
Гимнастика 14 (ч)				
1	ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	1	04.11.21	
2	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	1	04.11.21	
3	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	1	11.11.21	
4	ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	11.11.21	
5	ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	25.11.21	
6	ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	25.11.21	
7	ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	02.12.21	
8	ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	02.12.21	
9	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.	1	03.03.22	
10	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.	1	03.03.22	
11	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках, кувырок вперед.	1	10.03.22	
12	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках, кувырок вперед.	1	10.03.22	
13	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках, кувырок вперед.	1	17.03.22	
14	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках, кувырок вперед.	1	17.03.22	
Спортивные игры 20 (ч)				
1	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках, нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Инструктаж по ТБ.	1	24.03.22	
2	Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	24.03.22	
3	Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	31.03.22	
4	Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	31.03.22	
5	Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	14.04.22	
6	Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	14.04.22	

	Прямой нападающий удар. Учебная игра.			
7	Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	21.04.22	
8	Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	21.04.22	
9	Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	28.04.22	
10	Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	28.04.22	
11	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	05.05.22	
12	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	05.05.22	
13	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	12.05.22	
14	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	12.05.22	
15	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции.	1	19.05.22	
16	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции.	1	19.05.22	
17	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции.	1	26.05.22	
18	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1	26.05.22	
19	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1		
20	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1		
Лыжи 8 (ч)				
1	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный ход до 3 км.	1	09.12.21	
2	Одновременные ходы – закрепление навыков.	1	09.12.21	
3	Распределение сил на дистанции 3 км. Обгон и финиширование.	1	16.12.21	
4	Переход с попеременного хода на одновременный	1	16.12.21	
5	Переход с попеременного хода на одновременный	1	23.12.21	
6	Переход с одновременного на попеременный на дистанции до 3 км.	1	23.12.21	
7	Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный ход 4 км.	1	13.01.22	

8	Преодоление подъемов и препятствий.	1	13.01.22	
Плавание 10 (ч)				
1	Техника безопасности на уроках плавания. Закрепление изученных способов плавания.	1	20.01.22	
2	Плавание кролем на груди: работа рук, ног с выдохом в воду.	1	20.01.22	
3	Упражнения на совершенствования техники плавания кролем на груди.	1	27.01.22	
4	Плавание на спине. Полная координация работы рук и ног.	1	27.01.22	
5	Правила судейства в плавании. Выполнение обязанности судей.	1	03.02.22	
6	Освоение прикладного вида плавания – на боку.	1	03.02.22	
7	Развитие выносливости. Проплывание отрезков по 50-100 м. 4-6 раз.	1	10.02.22	
8	Развитие выносливости проплывание 1000 м. без учета времени.	1	10.02.22	
9	Развитие скоростных качеств. Плавание 100 м. на спине.	1	24.02.22	
10	Развитие выносливости проплывание 1000 м. без учета времени.	1	24.02.22	

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол заседания методического объединения учителей от 29.08.21 №1

Руководитель ШМО

Павлов А.С.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

Родионова А.Ю.