

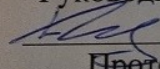
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

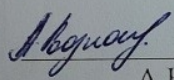
Комитет образования Администрации городского округа Королёв Московской области

МБОУ «Гимназия № 17»

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей
физической культуры

Руководитель ШМО
 Павлов А.С.
Протокол №5
от «1» июня 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

 Родионова
А.Ю.

Протокол №9
от 27» июня 2022 г.



Приказ №
от «30» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 11 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Ильичев Павел Андреевич
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы 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 самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 11 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в

развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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 рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. 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 рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преимущество и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 11 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание». Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 11 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись»(юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1				знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств;;	Устный опрос;	
1.2.	Пешие туристские подходы	1				обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах;;	Устный опрос;	
Итого по разделу		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Измерение функциональных резервов организма	1				разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;;	Устный опрос;	
2.2.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1				наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе);;	Устный опрос;	
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1				знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;;	Устный опрос;	

3.2.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега	1				разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	
3.3.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1				контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	1			составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);;	Практическая работа;	
3.5.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1				контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	
3.6.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	1				составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);;	Практическая работа;	
3.7.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	
3.8.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	
3.9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	2				составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);;	Практическая работа;	
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1				контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	8				контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	Практическая работа;	

3.12.	Модуль «Плавание». Плавание брассом	8	1			выполняют плавание брассом по учебной дистанции в полной координации.;	Практическая работа;	
3.13.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	2				выполняют поворот во время проплывания учебной дистанции брассом;;	Практическая работа;	
3.14.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	8				совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);;	Практическая работа;	
3.15.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	8	1			совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);;	Практическая работа;	
3.16.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	2				совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);;	Практическая работа;	
Итого по разделу		50						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	14	1			демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	
Итого по разделу		68						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Здоровье и здоровый образ жизни			1	1 неделя	
2.	Инструктаж ТБ. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат. Эстафетный бег.			1	1 неделя	
3.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.			1	2 неделя	
4.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.			1	2 неделя	
5.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.			1	3 неделя	
6.	Бег на результат 100 (м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.		1	1	3 неделя	
7.	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.			1	4 неделя	
8.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения.			1	4 неделя	
9.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.			1	5 неделя	
10.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.			1	5 неделя	
11.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.			1	6 неделя	
12.	Инструктаж ТБ. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.			1	6 неделя	
13.	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы			1	7 неделя	
14.	ОРУ. Упражнения на			1	7	

	гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.				<i>неделя</i>	
15.	ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.			<i>1</i>	<i>8 неделя</i>	
16.	ОРУ. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.				<i>8 неделя</i>	
17.	ОРУ. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.			<i>1</i>	<i>9 неделя</i>	
18.	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.			<i>1</i>	<i>9 неделя</i>	
19.	ОРУ. Стойка на голове и руках, кувырок вперед, прыжок в глубину.			<i>1</i>	<i>10 неделя</i>	
20.	ОРУ. Стойка на голове и руках, кувырок вперед, прыжок в глубину.			<i>1</i>	<i>10 неделя</i>	
21.	ОРУ. Стойка на голове и руках, кувырок вперед, прыжок в глубину.			<i>1</i>	<i>11 неделя</i>	
22.	ОРУ. Стойка на голове и руках, кувырок вперед, прыжок в глубину.			<i>1</i>	<i>11 неделя</i>	
23.	ОРУ. Стойка на голове и руках, кувырок вперед, прыжок в глубину.			<i>1</i>	<i>12 неделя</i>	
24.	ОРУ. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	<i>1</i>		<i>1</i>	<i>12 неделя</i>	
25.	ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.			<i>1</i>	<i>13 неделя</i>	
26.	ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.			<i>1</i>	<i>13 неделя</i>	
27.	ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.			<i>1</i>	<i>14 неделя</i>	
28.	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.			<i>1</i>	<i>14 неделя</i>	
29.	Техника безопасности на уроках плавания. Закрепление изученных способов плавания.			<i>1</i>	<i>15 неделя</i>	
30.	Плавание кролем на груди: работа рук, ног с выдохом в воду.				<i>15 неделя</i>	
31.	Плавание на спине. Полная координация работы рук и ног.			<i>1</i>	<i>16 неделя</i>	
32.	Освоение прикладного вида плавания – на боку.			<i>1</i>	<i>16 неделя</i>	
33.	Развитие выносливости. Проплывание отрезков по 50-100 м.			<i>1</i>	<i>17 неделя</i>	

	4-6 раз.					
34.	Развитие выносливости проплывание 1000 м. без учета времени.			1	17 неделя	
35.	Упражнения на совершенствования техники плавания кролем на груди.			1	18 неделя	
36.	Правила судейства в плавании. Выполнение обязанности судей.			1	18 неделя	
37.	Развитие выносливости – проплыл 1000 м. кролем на груди.			1	19 неделя	
38.	Развитие скоростных качеств. Плавание 100 м. брассом.			1	19 неделя	
39.	Плавание кролем 50м на результат.	1		1	20 неделя	
40.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременныйходдо 3 км.			1	20 неделя	
41.	Одновременныхходы – закрепилинавыков.				21 неделя	
42.	Переход с попеременного хода на одновременный			1	21 неделя	
43.	Переход с одновременного на попеременный на дистанцию до 3 км.			1	22 неделя	
44.	Переход с одновременного на попеременный на дистанцию до 3 км.			1	22 неделя	
45.	Прохождениедистанциидо 5 км.			1	23 неделя	
46.	Распределение сил на дистанции 3 км обгон и финиширование.			1	23 неделя	
47.	Подъем в гору скользящим шагом. Попеременныйход 4 км.			1	24 неделя	
48.	Переход с попеременных ходов на одновременные до 3 км.			1	24 неделя	
49.	Прохождениедистанциидо 5 км.			1	25 неделя	
50.	Инструктаж ТБ. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках, нижний прием мяча. Прямойнападающийудар. Инструктажпо ТБ.			1	25 неделя	
51.	Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямойнападающийудар. Учебнаяигра.			1	26 неделя	
52.	Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямойнападающийудар. Учебнаяигра.			1	26 неделя	
53.	Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямойнападающийудар. Учебнаяигра.			1	27 неделя	
54.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое			1	27 неделя	

	блокирование. Учебная игра.					
55.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.			1	28 неделя	
56.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.			1	28 неделя	
57.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.			1	29 неделя	
58.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.			1	29 неделя	
59.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.			1	30 неделя	
60.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.			1	30 неделя	
61.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции.			1	31 неделя	
62.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции.			1	31 неделя	
63.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.			1	32 неделя	
64.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.				32 неделя	
65.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.			1	33 неделя	
66.	Прыжок в высоту с разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.			1	33 неделя	
67.	Прыжок в высоту с разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.			1	34 неделя	
68.	Бег на результат (3000 м).		1	1	34 неделя	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64		

