**Пояснительная записка**

**Целью** Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=369EFE88C44E47EB2E07DDE71C47A1481F625F533767002D610B956E4614407CBCACE7D722A65D5Aj7nBM) Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=7ABCF3F04028D109116B219164329178341E1B5F31D2D7793F9240166B3B58381350D1A762D0F98DKBo1M) Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

*Основная цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Программа учебного предмета физическая культура рассчитана на 1год. Общее количество часов составляет 102 часов со следующим распределением часов по классам:11-й -102 часа.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В стремлении к этой цели учебный процесс в основной школе направлен на углубление знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование навыков организации здорового образа жизни.

Главными задачами реализации учебного предмета «Физическая культура» являются:

* формированию жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре
* дальнейшее развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы)
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
* выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

ФГОС среднего общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета:

– личностным;

– метапредметным;

– предметным.

В таблице 1 представлены планируемые результаты – личностные и метапредметные по учебному предмету «Физическая культура».

*Таблица 1.*

**Планируемые личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета**

|  |  |
| --- | --- |
| **Планируемые результаты** | |
| Личностные | Метапредметные |
| Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности. | Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­ |
| Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. | Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. |
| Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. | Владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. |
| Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;­ умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. | Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. |
|  | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. |
|  | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность. |

В таблице 2 представлены планируемые предметные результаты по учебному

предмету «Физическая культура».

*Таблица 2.*

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Планируемые результаты** | |
| **Предметные** | |
| **Выпускник научится** | **Выпускник получит возможность научиться** |
| *11-й класс* | |
| * Что представляет собой физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. | * Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития. |
| * Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности. | * Выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости. |
| * Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. | * Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями. |
| * Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. | * Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни. |
| **.**Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибки способов их устранения. | Излагать факты истории физической культуры в видах спорта из школьной программы. |
| * Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. | * Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели. |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Распределение программного материала 11 класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Знания о физической культуре** | |
| История физической культуры  Базовые понятия физической культуры.  Физическая культура человека. | **В процессе урока в течение учебного года** |
| **Способы физкультурной деятельности** | |
| Организация и проведение занятий физической культурой  Оценка эффективности занятий физической культурой | **В процессе урока в течение учебного года** |
| **Физическое совершенствование** | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | **В процессе урока в течение учебного года** |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | |
| Легкая атлетика | **24** |
| Гимнастика с основами акробатики | **24** |
| Лыжная подготовка | **21** |
| Спортивные игры | **33** |
| **Всего часов** | **102** |

**Содержание программы**

**11-й класс, 102 часа**

**Тема 1. Физическая культура в современном обществе.**

Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

**Тема 2. Базовые понятия физической культуры.**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного.

**Тема 3. Физическая культура человека.**

Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа.

**Тема 3. Организация здорового образа жизни.**

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой.

Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий).

Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

**Тема 4. Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий.

**Тема 5. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Комплексы дыхательной гимнастики.

Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

**Тема 6. Легкая атлетика-24 часа.**

Спринтерский, эстафетный, челночный и кроссовый бег. Бег на средние и длинные дистанции.

Прыжок в длину и высоту с разбега.

Метания мяча в цель и на дальность.

Упражнения общей физической подготовки.

**Тема 7. Гимнастика - 24 час.**

Строевые упражнения: повторение ранее разученных приемов и упражнений; повороты в движении строевым шагом.

Лазанье по канату изученными способами и на скорость до 3м (мальчики).

Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина).

Упражнения в равновесии. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов).

Акробатические упражнения. Произвольная акробатическая комбинация из 4 – 7 упражнений (девушки).

Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (мальчики); боком с поворотом на 90 градусов через гимнастического коня в ширину (девочки).

Упражнения общей физической подготовки, упражнения в висах и упорах.

**Тема 8. Лыжная подготовка – 21 час**

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой.

Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов.

Подъемы, спуски, повороты, торможение.

Упражнения общей физической подготовки.

**Тема 9. Спортивные игры (баскетбол) – 24часов**

Совершенствование технических и тактических действий ранее освоенных приемов игры.

**Тема 4. Спортивные игры (волейбол) - 9 часа**

Совершенствование технических и тактических действий ранее освоенных приемов игры.

**Календарно-тематическое планирование на 2021/2022 учебный год**

**11 класс, 3 часа**

**1- я четверть Легкая атлетика-( 12 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Название раздела/Тема урока** | **Домашнее задание** | **Дата**  **проведения** | | | | | |
| **план** | | | **факт** | | |
| **11** |  | | **11** | |  |
| **1** | Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры. Стартовый разгон. | Повторить инструктаж по охране труда на уроке физической культуры. | **3.09**  **2022** |  | |  | |  |
| **2** | Повторение техники стартового разгона и бега по дистанции в быстром темпе. Бег -60м | Повторение техники стартового разгона и бега по дистанции в быстром темпе. | **5.09**  **2022** |  | |  | |  |
| **3** | Повторение техники специальных беговых упражнений. | Отжимание из упора лежа (М-20раз. Д -15раз.) | **7.09**  **2022** |  | |  | |  |
| **4** | Повторение техники стартового разгона и бега по дистанции в быстром темпе. Финиширование | Повторение техники стартового разгона и бега по дистанции в быстром темпе. | **10.09**  **2022** |  | |  | |  |
| **5** | Выполнение специальных беговых упражнений на технику. Встречные эстафеты с передачей эстафетной палочки. | Подтягивание на высокой перекладине 10р | **12.09**  **2022** |  | |  | |  |
| **6** | Сдача контрольного норматива- бега 60 м на результат. | Составить комплекс утренней гимнастики. | **14.09**  **2022** |  | |  | |  |
| **7** | Повторение техники прыжка в длину с 10-12 беговых шагов. Челночный бег 3\*10м на результат. | Повторение техники прыжка в длину. | **17.09**  **2022** | |  |  |  | |
| **8** | Повторение техники прыжка в длину с 10-12 беговых шагов. Обучение технике метания мяча на дальность | Повторение технике метания мяча на дальность. | **19.09**  **2022** | |  |  |  | |
| **9** | Повторение техники метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | Составить ОРУ в парах. | **21.09**  **2022** | |  |  |  | |
| **10** | Выполнение прыжка в длину с 10-12 шагов разбега на результат. Подвижные игры с мячом. | Наклон в перед не сгибая ног в коленях 12р | **24.09**  **2022** | |  |  |  | |
| **11** | Повторение бега на длинные дистанции в равномерном темпе. Развитие выносливости. | Повторение бега на длинные дистанции в равномерном темпе. | **26.09**  **2022** | |  |  |  | |
| **12** | Выполнение контрольного норматива -бег 2000 м. Подвижные игры. | Составить ОРУ в движении. | **28.09**  **2022** | |  |  |  | |

**Спортивные игры**

**Баскетбол(12часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13** | Инструктаж по охране труда на уроках баскетбола. Повторение технике стоек и передвижений баскетболиста. |  | **01.10**  **2022** | |  | |  | | |  | |
| **14** | Повторение техники стоек и передвижений баскетболиста. Игра в мини-баскетбол. | Упражнения в приседаниях «Пистолет» | **03.10**  **2022** | |  | |  | | |  | |
| **15** | Повторение технике ведения мяча. Развитие координации . | Составить комплекс ору на месте. | **05.10**  **2022** | |  | |  | | |  | |
| **16** | Повторение техники ведения мяча. Подвижные игры с элементами ведения мяча. | Наклон в перед не сгибая ног в коленях 12р. | **08.10**  **2022** | |  | |  | | |  | |
| **17** | Повторение технике ловли и передачи мяча. Правила и организация игры в баскетбол. | Правила и организация игры баскетбол. | **10.10**  **2022** |  | | |  | |  | | |
| **18** | Повторение техники ловли и передачи мяча.  Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча | Подтягивание на высокой перекладине 10р | **12.10**  **2022** |  | | |  | |  | | |
| **19** | Повторение техники броска мяча. Терминология баскетбола. | Отжимание из упора лежа (М-20раз. Д -15раз.) | **15.10**  **2022** |  | | |  | |  | | |
| **20** | Повторение техники броска мяча. Игра в мини-баскетбол по правилам. | Составить ОРУ с Гимнастическим обручем. | **17.10**  **2022** |  | | |  | |  | | |
| **21** | Повторение взаимодействию игроков. Вырывание и выбивание мяча. | Повторить правила игры (баскетбол) | **19.10**  **2022** |  | | |  | |  | | |
| **22** | Закрепление техники броска мяча в кольцо. | Составить комплекс утренней гимнастики. | **22.10**  **2022** |  | | |  | |  | | |
| **23** | Повторение техники броска мяча в кольцо. | Сгибание и разгибания туловища лежа 20 раз (пресс) | **24.10**  **2021** |  | | |  | |  | | |
| **24** | Бросок мяча без сопротивления защитника. | Составить ОРУ на месте. | **26.10**  **2021** |  | | |  | |  | | |
| **25** | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений. Изучить значение утренней гигиенической гимнастики. |  | **29.10**  **2021** |  | |  | |  | | |

**2-я четверть Гимнастика (23 час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **26** | Повторение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей | Повторение акробатических упражнений. | **07.11**  **2022** |  | |  | |  |
| **27** | Повторение лазания по канату в два приема. Акробатические кувырки. | Составить комплекс ОРУ на гибкость. | **09.11**  **2022** |  | |  | |  |
| **28** | Повторение акробатических упражнений. ОРУ с предметами | Составить комплекс ОРУ с обручем. | **12.11**  **2022** |  | |  | |  |
| **29** | Выполнение на технику лазания по канату в два приема. Подвижные игры с элементами лазания и перелазания через предметы | Составить комплекс ОРУ в парах. | **14.11**  **2022** |  | |  | |  |
| **30** | Повторение акробатических кувырков. Развитие координации в акробатических кувырках | Повторение акробатических кувырков. | **16.11**  **2022** |  | |  | |  |
| **31** | Повторение лазания по канату в два приема. Гимнастическая полоса препятствий | Составить комплекс ОРУ на гибкость. | **19.11**  **2022** |  | |  | |  |
| **32** | Повторение акробатической комбинации. Упражнения в равновесии | Упражнения в равновесии. | **21.11**  **2022** |  | |  | |  |
| **33** | Повторение акробатической комбинации. Лазание по канату на скорость (юноши) и на технику (девушки) | Составить комплекс ОРУ на гимнастической скамейке. | **23.11**  **2022** |  | |  | |  |
| **34** | Повторение строевых упражнений. Упражнения на гимнастической скамейке | Повторение строевых упражнений. | **26.11**  **2022** |  | |  | |  |
| **35** | Выполнение на технику опорных прыжков. Виды адаптивной и корригирующей гимнастики. | Виды адаптивной и корригирующей гимнастики. | **28.11**  **2022** |  | |  | |  |
| **36** | Повторение техники висов и упоров. Развитие силовых способностей. | Составить комплекс ОРУ с гантелями. | **30.11**  **2022** |  | |  | |  |
| **37** | Повторение техники опорного прыжка. Развитие прыгучести. | Прыжки на скакалке 50раз. | **03.12**  **2022** |  | |  | |  |
| **38** | Выполнение на технику упражнений в висах и упорах. Подтягивание в висе на результат. | Подтягивание в висе 10раз. | **05.12**  **2022** | |  |  |  | |
| **39** | Упражнения в висах и упорах. Повторение техники опорного прыжка ч\з козла. | Составить комплекс ОРУ на гибкость. | **07.12**  **2022** | |  |  |  | |
| **40** | Повторение техники висов и упоров. Гимнастические эстафеты. | Составить комплекс ОРУ в парах. | **10.12**  **2022** | |  |  |  | |
| **41** | Повторение техники упражнений в висах и упорах. Подтягивание в висе. | Подтягивание в висе 10раз. | **12.12**  **2022** | |  |  |  | |
| **42** | ОРУ на месте. Отжимание в упоре на брусьях. Повторение техники опорного прыжка ч\з козла. | Составить комплекс ОРУ на месте. | **14.12**  **2022** | |  |  |  | |
| **43** | Повторение технике подъема переворотом (юноши), вис углом (девушки). Развитие силы. | Отжимание из упора лежа (М-20раз. Д -15раз.) | **17.12**  **2022** | |  |  |  | |
| **44** | Повороты в движении. Упражнения в висах на технику. Изучить все о дыхательной гимнастике. | Повторить строевые упражнения. | **19.12**  **2022** | |  |  |  | |
| **45** | Выполнение опорного прыжки на технику. Гимнастические эстафеты. | Составить комплекс ОРУ с гантелями. | **21.12**  **2022** | |  |  |  | |
| **46** | Выполнение опорного прыжки на технику. Упражнения на гибкость. | Составить комплекс ОРУ на гимнастической скамейке. | **24.12**  **2022** | |  |  |  | |
| **47** | Повторение акробатических упражнений. Гимнастическая полоса препятствий. | Составить комплекс ОРУ  На месте. | **26.12**  **2022** | |  |  |  | |
| **48** | Лазание по гимнастической стене. Подвижные игры. | Составить комплекс ОРУ в парах. | **28.12**  **2022** | |  |  |  | |

**3-я четверть. Лыжная подготовка- 21 час**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **49** | Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки.  Обучение технике одновременного двухшажного хода. |  | **11.01**  **2023** | |  |  |  | | |
| **50** | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.  Обучение поворотам на месте с лыжами | Повторить правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. | **14.01**  **2023** | |  |  |  | | |
| **51** | Повторение технике одновременного двухшажного хода. Игры с элементами строевых упражнений | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. | **16.01**  **2023** | |  |  |  | | |
| **52** | Прохождение дистанции на лыжах 2 км | Повторить повороты на месте с лыжами. (личностные УУД) | **18.01**  **2023** | |  |  |  | | |
| **53** | Повторение строевых упражнений и поворотов на месте на лыжах. | Повторить предупреждение травматизма и обморожений. | **21.01**  **2023** |  | |  | | |  |
| **54** | Сдача контрольного норматива - лыжная гонка 1 км. Подвижная игра на лыжах «Кто дальше проскользит» | Повторить технику одновременного двухшажного хода. | **23.01**  **2023** |  | |  | | |  |
| **55** | Повторение технике одновременного бесшажного хода. Подвижная игра на лыжах «Класс, смирно!» | Повторить технику одновременного бесшажного хода. | **25.01**  **2023** |  | |  | | |  |
| **56** | Строевые упражнения на лыжах. Эстафеты с передачей лыжных палок. | Строевые упражнения на лыжах. | **28.01**  **2023** |  | |  | | |  |
| **57** | Подвижная игра на лыжах «Скользи как можно дальше» | Составить комплекс ОРУ разминки лыжника. | **30.01**  **2023** |  | |  | | |  |
| **58** | Передвижение на лыжах одновременными лыжными ходами 2 км | Повторить правила подвижных игр на лыжах. | **1.02** |  | |  | | |  |
| **59** | Эстафеты на лыжах. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. | **4.02**  **2023** |  | |  | | |  |
| **60** | Сдача контрольного норматива, лыжная гонка 2 км. Подвижная игра «Соколы и соловьи» | Повторить технику одновременного бесшажного хода. | **6.02**  **2023** |  | |  | | |  |
| **61** | Повторение технике подъему в гору «елочкой». Прохождение дистанции 3 км | Повторение технике подъему в гору «елочкой». | **8.02**  **2023** |  | |  | | |  |
| **62** | Повторение технике спуска со склона в основной стойке. Преодоление дистанции 3км | Повторение технике спуска со склона в основной стойке. | **11.02**  **2023** |  | |  | | |  |
| **63** | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Встречные эстафеты без лыжных палок | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. | **13.02**  **2023** |  | |  | | |  |
| **64** | Повторение спусков и подъемов на склон. Подвижная игра | Повторение спусков и подъемов на склон. | **15.02**  **2023** |  | |  | | |  |
| **65** | Подъем в гору «елочкой» и спуск со склона в основной стойке на технику | Подъем в гору «елочкой» | **18.02**  **2023** |  | |  | | |  |
| **66** | Повторение технике торможения упором. Прохождение дистанции 3,5 км | Повторение технике торможения упором. | **20.02**  **2023** |  | |  | | |  |
| **67** | Повторение техники поворота упором. Круговые эстафеты на лыжах | Повторение техники поворота упором. | **22.02**  **2023** |  | |  | |  | |
| **68** | Повторение строевых упражнений с лыжами и на лыжах. Торможения и повороты упором | Повторение строевых упражнений с лыжами и на лыжах. | **25.02**  **2023** |  | |  | |  | |
| **69** | Повторение торможений и поворотов упором. Прохождение дистанции 3,5 км | Повторение торможений и поворотов упором. | **27.03**  **2023** |  | |  | |  | |

**Спортивные игры (волейбол)- 9 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **70** | Инструктаж по охране труда на уроках волейбола. Повторение техники стоек и передвижений волейболиста. | Инструктаж по охране труда на уроках волейбола. | **1.03**  **2023** |  |  |  |
| **71** | Передвижения, остановки, повороты, стойки игрока. Игра в волейбол с заданиями. | Повторение техники стоек и передвижений волейболиста. | **4.03**  **2023** |  |  |  |
| **72** | Повторение технике приема и передачи мяча. Выполнение на технику стоек и передвижений игрока. Подвижные игры с элементами волейбола. | Повторение технике  Приема мяча. | **6.03**  **2023** |  |  |  |
| **73** | Повторение техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол. | Повторение технике приема мяча. | **11.03**  **2023** |  |  |  |
| **74** | Варианты техники приема и передач мяча. Игра в волейбол с заданиями. Повторение техники верхней прямой подачи. Подвижные игры с элементами волейбола. | Повторение технике ловли и передачи мяча. | **13.03**  **2023** |  |  |  |
| **75** | Выполнение на технику прием и передачи мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | Повторение техники ловли и передачи мяча. | **15.03**  **2023** |  |  |  |
| **76** | Повторение технике нижней прямой подаче мяча. Эстафеты с элементами волейбола. | Терминология волейбола. | **18.03**  **2023** |  |  |  |
| **77** | Повторение техники нижней прямой подачи мяча. Учебная игра в волейбол | Техника нижней подачи. | **20.03**  **2022** |  |  |  |
| **78** | Повторение техники верхней прямой подачи. Подвижные игры с элементами волейбола. | Повторение взаимодействию игроков. | **22.03**  **2023** |  |  |  |

**4-я четверть. Спортивные игры.(баскетбол) -12 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **79** | Инструктаж по охране труда на уроках баскетбола. Повторение стоек и перемещений игрока. Правила игры . | Инструктаж по охране труда на уроках баскетбол. | **1.04**  **2023** |  |  |  |
| **80** | Повторение техники выполнения ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Повторение стоек и передвижений баскетболиста. | **3.04**  **2023** |  |  |  |
| **81** | Совершенствование техники выполнения ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Повторить терминологию игры баскетбол. | **5.04**  **2023** |  |  |  |
| **82** | Совершенствование тактики действия против игрока с мячом и без (вырывание, выбивание, перехват) | Повторить стойки и передвижения баскетболиста. | **8.04**  **2023** |  |  |  |
| **83** | Техника броска мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. | Комплекс ОРУ. | **10.04**  **2023** |  |  |  |
| **84** | Совершенствование техники броска мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. | Сгибание , разгибание рук в упоре лежа. | **12.04**  **2023** |  |  |  |
| **85** | Повторение техники приёма и передачи мяча. | Повторение тактических действий. | **15.04**  **2023** |  |  |  |
| **86** | Совершенствование техники приёма и передачи мяча. | Повторитьтехнику передач мяча. | **17.04**  **2023** |  |  |  |
| **87** | Индивидуальный, групповые и командные тактические действия в защите. | Повторение комбинаций из освоенных элементов. | **19.04**  **2023** |  |  |  |
| **88** | Индивидуальный, групповые и командные тактические действия в защите. | Пресс. | **22.04**  **2023** |  |  |  |
| **89** | Индивидуальный, групповые и командные тактические действия в нападении. | Повторение комбинаций из освоенных элементов. | **24.04**  **2023** |  |  |  |
| **90** | Индивидуальный, групповые и командные тактические действия в нападении. | Повторить терминологию игры баскетбол. | **26.04**  **2022** |  |  |  |

**Легкая атлетика -15 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **91** | Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики. Повторение спринтерского бега. | Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики. | **29.04**  **2022** |  |  |  |
| **92** | Повторение техники низкого старта и стартового разгона.  Эстафетный бег. | Повторение техники низкого старта и стартового разгона. | **3.05** |  |  |  |
| **93** | Сдача контрольного норматива - бег 60м. на результат. Подвижные игры с элементами бега. | Отжимание из упора лежа (М-20раз. Д -15раз.) | **6.05** |  |  |  |
| **94** | Повторение технике прыжка в длину с 10-12 беговых шагов. Правила и организация судейства в прыжках (подготовить доклад) | Повторение технике прыжка в длину с 10-12 беговых шагов. | **8.05** |  |  |  |
| **95** | Повторение техники прыжка в длину с 10-12 беговых шагов. Обучение технике метания мяча на дальность | Повторение технике прыжка в длину с 10-12 беговых шагов. | **10.05** |  |  |  |
| **96** | Сдача контрольного норматива прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с мячом. | Составить комплекс утренней гимнастики. | **13.05** |  |  |  |
| **97** | Повторение техники метания малого мяча на дальность. Эстафеты с прыжками и метанием | Повторение техники метания малого мяча на дальность. | **15.05** |  |  |  |
| **98** | Повторение техники метания малого мяча на дальность. Cпортивные игры. | Повторение техники метания малого мяча на дальность. | **17.05** |  |  |  |
| **99** | Сдача контрольного норматива метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом. | Составить комплекс ОРУ в парах. | **20.05** |  |  |  |
| **100** | Выполнение ОРУ. Выполнение бега в равномерном темпе от 15 до 20 минут. | Отжимание из упора лежа (М-20раз. Д -15раз.) | **22.05** |  |  |  |
| **101** | Развитие выносливости. Эстафеты по кругу. | Практическая помощь в судействе соревнований по легкой атлетике. | **24.05** |  |  |  |
| **102** | Cдача контрольного норматива бег 2000м Подвижные игры с мячом. | Показатели здоровья человека: понятие «здоровье», «резерв здоровья» | **25.05** |  |  |  |