

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Хакасия**

**УО Администрация Алтайский район**

**МБОУ «Новомихайловская СШ»**

**РАССМОТРЕНО**

на ШМО учителей-  
предметников

Протокол №1 от 25.08.2025

**СОГЛАСОВАНО**

на Педагогическом  
совете

Протокол №1 от 29.08.2025

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом МБОУ  
«Новомихайловская СШ»

Приказ № 366 от 29.08.2025

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 10-11 классов**

**село Новомихайловка 2025-2026**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **к тематическому планированию по физической культуре для учащихся 10-11 классов**

Данная программа соответствует Федеральному государственному стандарту образования и учебному плану общеобразовательного учреждения.

Развернутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1-11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А, - М:Просвещение, ).

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентностного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентации и смысла творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути

**Главной целью школьного образования** является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных организма укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентность и, личностроно ориентированный, деятельностные подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
  - Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
  - Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
  - Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
  - Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

. - Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 58 часов, на вариативную часть - 10 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки и вариативной части распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

**Компетентностный подход** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенции.

В первом блоке представлен информационный компонент - изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенции.

В втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

**Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилию мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

**Деятельностный подход** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической профессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта - переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как *общие*

*учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности*, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмыслиения фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учащиеся должны приобрести *умения по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач* формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

*Проектная деятельность учащихся* - это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысливание и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой *учебной проектно-исследовательской деятельности* является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата/Цель учебно-исследовательской деятельности - приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенции в рамках *информационно-коммуникативной деятельности*, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности.. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию *информационной компетентности учащихся*: формирование простейших *навыков работы с источниками*, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися *коммуникативной компетенцией*: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков *рефлексивной деятельности* особое внимание удалено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (поста-

новка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на **воспитание** школьника - гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе - воспитание гражданственности и патриотизма.

Тематический план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10-11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр, видеокассеты, аудиокассеты.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9-11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по аэробике, легкой атлетике.

### **Требования к уровню подготовки учащихся 10-11 класса в**

#### ***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен***

##### **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; **уметь:**
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;  
**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, колективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 64 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Профаммный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10—11 классах**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	<i>Базовая часть</i>	43	43
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры волейбол	15	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14
1.4	Легкая атлетика	14	14
2	<i>Вариативная часть</i>	25	23
2.1	Баскетбол	13	13
2.2	Кроссовая подготовка	12	10
	итог	68	66

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**  
**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**  
**Социокультурные основы**

**10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**11 класс.** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**11 класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятий. Способы регулирования массы тела.

**Медико-биологические основы**

**10 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении

спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **Приемы саморегуляции**

**10-11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **Баскетбол**

**10-11 классы.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **Волейбол**

**10-11 классы.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

**10-11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Легкая атлетика**

**10-11 классы.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### **Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с Бег 30 м/с	14,35,0	17,55,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во		14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	-	10,00
	Бег 3000 м, мин, с	13,30	

### **Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10-11 класс

№ п/п	Разд- ел	Кол- во часов	Наименование раздела, темы урока	Дата	
				план	факт
		6	<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч.)	1	<b>Вводный.</b> Высокий старт ( <i>до 20-40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>50-60 м</i> ). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	02.09	
2		1	<b>Совершенствования</b> Высокий старт ( <i>до 20-40 м</i> ). Бег по дистанции ( <i>50-60 м</i> ). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	05.09	
3		1	<b>Совершенствования</b> Высокий старт ( <i>до 20-40 м</i> ). Бег по дистанции ( <i>50-60 м</i> ). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	09.09	
4			<b>Учётный.</b> Бег на результат ( <i>60 м</i> ). <b>Тестирование учащихся в рамках ВФСК ГТО</b>	12.09	
5	Прыжок в длину. Метание малого мяча (3ч.)	1	<b>Комбинированный.</b> Прыжок с 9-11беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	16.09	
6		1	<b>Комбинированный.</b> Прыжок с 9-11беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	19.09	
7			<b>Учётный.</b> Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	23.09	
8	Бег на средней дистанции	1	<b>Комбинированный.</b> Бег (1500) м. спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средней дистанции.	26.09	
9			<b>Комбинированный.</b> Бег (1500) м. спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средней дистанции	30.09	
		5	<b>Кроссовая подготовка (6 часов)</b>		
10	Бег по пересеченной местности. Преодоление	1	<b>Комбинированный.</b> Бег ( <i>15 мин</i> ). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	03.10	
11		1	<b>Совершенствование.</b> Бег ( <i>17 мин</i> ). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости.	07.10	
12		1	<b>Совершенствование.</b> Бег ( <i>18 мин</i> ). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости.	10.10	

13		1	<b>Совершенствование.</b> Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	14.10	
14		1	<b>Совершенствование.</b> Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости.	17.10	
15			<b>Учетный.</b> Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	21.10	
		<b>18</b>	<b>Баскетбол (18 ч)</b>		
16	Баскетбол	1	<b>Изучение нового материала.</b> Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	24.10	
17		1	<b>Комбинированный.</b> Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	07.11	
18		1	<b>Комбинированный.</b> Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	11.11	
19		1	<b>Комбинированный.</b> Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	14.11	
20		1	<b>Комбинированный.</b> Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	18.11	
21	Баскетбол (18ч)	1	<b>Комбинированный.</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	21.11	
22		1	<b>Изучение нового материала.</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком в движении с пассивным сопротивлением	25.11	

			игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
23		1	<b>Комбинированный.</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	28.11	
24		1	<b>Комбинированный.</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	02.12	
25		1	<b>Комбинированный.</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	05.12	
26		1	<b>Изучение нового материала.</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2x2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	09.12	
27		1	<b>Комбинированный.</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	12.12	
28		1	<b>Комбинированный.</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	16.12	
29		1	<b>Комбинированный.</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2x2, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	19.12	
30		1	<b>Комбинированный.</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	23.12	
31		1	<b>Комбинированный.</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках	26.12	

			со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
32		1	<b>Комбинированный.</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	13.01	
33		1	<b>Комбинированный.</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	16.01	
		<b>12</b>	<b>Гимнастика (12 час)</b>		
34	Висы. Строевые упражнения (4ч.)	1	<b>Разучивание нового материала.</b> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	20.01	
35		1	<b>Совершенствование.</b> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	23.01	
36		1	<b>Совершенствование.</b> Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой ( <i>5-6 упражнений</i> ). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	27.01	
37		1	<b>Учетный.</b> Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе.	30.01	
38	Опорный прыжок. (4 ч.)	1	<b>Разучивание нового материала.</b> Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	03.02	
39		1	<b>Совершенствование.</b> Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	06.02	
40		1	<b>Совершенствование.</b> Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	10.02	

41		1	<b>Учётный.</b> Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	13.02	
42		1	<b>Разучивание нового материала.</b> Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полуспагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	17.02	
43	Акробатика (4 ч.)	1	<b>Совершенствование.</b> Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полуспагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	20.02	
44		1	<b>Комплексный.</b> Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полуспагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по шесту в три приёма ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	24.02	
45		1	<b>Учётный</b> Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полуспагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по шесту в три приёма ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	27.02	
		14	<b>Волейбол</b>		
46		1	<b>Прохождение нового материала.</b> Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Техника безопасности на уроках	03.03	
47		1	<b>Совершенствования</b> Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	06.03	
48		1	<b>Комплексный.</b> Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	10.03	
49		1	<b>Совершенствования</b> Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	13.03	
50		1	<b>Совершенствования</b> Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	17.03	
51		1	<b>Комплексный</b> Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	20.03	
52		1	<b>Совершенствования</b> Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	24.03	

53		1	<b>Совершенствования</b> Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	27.03	
54		1	<b>Комплексный</b> . Стойка и передвижение игрока. Комбинации из основных элементов ( <i>приём-передача-удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	07.04	
55		1	<b>Совершенствования</b> . Стойка и передвижение игрока. Комбинации из основных элементов ( <i>приём-передача-удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	10.04	
56		1	<b>Совершенствования</b> . Стойка и передвижение игрока. Комбинации из основных элементов ( <i>приём-передача-удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	14.04	
57		1	<b>Совершенствования</b> . Стойка и передвижение игрока. Комбинации из основных элементов ( <i>приём-передача-удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	17.04	
		<b>5</b>	<b>Кроссовая подготовка (5 часов)</b>		
58	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5 ч)	1	<b>Комбинированный</b> . Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	21.04	
59		1	<b>Совершенствования</b> . Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	24.04	
60		1	<b>Совершенствования</b> . Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	28.04	
61		1	<b>Совершенствования</b> . Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	08.05	
62		1	<b>Учётный</b> . Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры.	12.05	
			<b>Лёгкая атлетика (6 ч.)</b>		
63	Спринтерский бег, эстафетный бег (3 ч)	1	<b>Комбинированный</b> . Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	15.05	
64		1	<b>Совершенствования</b> . Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	19.05	
65			<b>Учётный</b> . Бег на результат (60 м). Специальные	22.05	

			беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Тестирование <b>учащихся в рамках ФСК ГТО</b>		
66	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (300 г)	1	<b>Комбинированный.</b> Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	26.05	
67		1	<b>Комбинированный.</b> Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.		
68			<b>Комбинированный.</b> Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.		



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283065556778247684513821978221916535412716623627

Владелец Еременко Галина Ивановна

Действителен с 11.12.2024 по 11.12.2025