

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Поповская средняя общеобразовательная школа**

---



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Предмет** Физическая культура (ФГОС)  
**Класс** 11 класс  
**Уровень** Базовый, основного общего образования  
**Учитель** Семирунный Виталий Алексеевич  
**Количество часов** 99 за год; по 3 ч. в неделю  
**Учебный год** 2022/2023

## 1. Пояснительная записка.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.

Рабочая программа разработана на основе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленного в Федеральном государственном стандарте основного общего образования приказ от 17 декабря 2010 г. № 1897(редакция 31.12.2015)
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» редакция от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- Федерального закона «О физической культуре и спорте» редакция от 04.12.2007 N 329-ФЗ
- примерной программы основного общего образования протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2030г.;
- приказа Минобрнауки РФ "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" от 09.03.2004 N 1312 (ред. от 01.02.2012)
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха. И соответствует структуре учебников для 10-11 классов под редакцией В. И. Ляха. (М.:Просвещение, 2016).
- учебного плана МБОУ Поповская СОШ на 2022-2023 учебный год;
- календарного учебного графика МБОУ Поповская СОШ на 2022-2023 учебный год;
- положения о рабочей программе, разработанного в МБОУ Поповская СОШ;
- устава образовательного учреждения МБОУ Поповская СОШ

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования, **целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Сформулированные цель и задачи базируются на требования «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год.

Программный материал состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой, плавание заменяется спортивными играми). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школ. Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании учебного года учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальной программе в соответствии со степенью их заболевания и состояния здоровья.

*Задачи физического воспитания учащихся 11 класса.*

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоническому физическому развитию, выработку 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 физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием избранным видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## 2. МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. На изучение курса «Физическая культура» в соответствии с Федеральным базисным планом в 11 классе отводится 3 ч. в неделю – 99 часов в год.

В соответствии с учебным планом графиком МБОУ Поповской СОШ и расписанием занятий на 2022-2023 учебный год, а также с выпадением занятий на государственные праздничные, 1.05, Программа выполнена путем уплотнения программного материала (на раздел «легкая атлетика» отводится на 1 час меньше 18 часов) за 98 часов.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению

индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

### **Предметные результаты**

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять**:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Скоростные	Бег 30 м (с)	5,0	5,4
	Бег 100 м (с)	15,0	17,0
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	---
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (количество раз)	---	10
	Прыжок в длину с места (см)	210	180
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз)	18	17
К выносливости	Кроссовый бег на 3000 м (мин, с)	16.30	---
	Кроссовый бег на 2000 м (мин, с)	---	12.20
К координации	«Челночный» бег 5х10 м (с)	13,8	15,8

### Уровень физической подготовленности.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	5,0 и выше	4,9-4,7	4,6 и ниже	5,4 и выше	5,3-5,1	5,0 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	13,8 и выше	13,7-13,0	12,6 и ниже	15,8 и выше	15,7-15,0	14,6 и ниже
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	210 и ниже	215-230	240 и выше	180 и ниже	185-200	210 и выше
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	1100 и менее	1200-1400	1500 и выше	900 и менее	1100-1200	1300 и выше
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	5 и ниже	6-9	13 и выше	10 и ниже	11-14	18 и выше
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз;	6	8-9	12 и выше	---	---	---
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), кол-во раз	---	---	---	10 и ниже	11-13	17 и выше

### Учебные нормативы по физической культуре.

К Л А С С	О Ц Е Н К А	Прыжки в длину с места, см		Поднимание туловища, раз за 30 сек.		Подтягивание, раз		Прыжки через скакалку, раз за 1 мин.		Челночный бег, сек. 3x10м, 5x10м		Бег 30 м, сек.		Бег 60м, 100м, сек.		Бег 1500м, 2000м, 3000м, мин, сек.		Прыжки в длину с разбега, см		Прыжки в высоту с разбега, см		Метание мяча (150гр.), м	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
5	«5»	240	210	26	24	12	18	135	140	12,6	14,6	4,6	5,0	13,8	16,0	13.00	10.00	460	380	130	120	38	23
	«4»	220	195	22	21	10	14	125	130	13,0	15,0	4,8	5,2	14,2	16,5	15.00	11.30	420	340	125	115	32	18
	«3»	210	180	18	17	8	10	120	125	13,8	15,8	5,0	5,4	15,0	17,0	16.30	12.20	370	310	120	110	26	12



#### 4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума содержания основного и среднего (полного) общего образования», «Федеральном компоненте государственного стандарта», «Федеральном базисном учебном плане», «Региональном базисном учебном плане», Законе РФ «Об образовании», Концепции по совершенствованию содержания и структуры общего образования» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности.

Особенностями данной программы являются: соотнесённость с Региональным базисным учебным планом общеобразовательных учебных учреждений, направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, школьная спортивная площадка, стадион, спортивный инвентарь), и региональными климатическими условиями.

##### З часа в неделю 10-11 класс.

ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	Количество часов
	Классы
	11
<b>Базовая часть:</b>	<b>76</b>
Основы теоретических знаний	В процессе занятий
Легкая атлетика	18
Кроссовая подготовка	14
Гимнастика	16
Спортивные игры	28
<b>Вариативная часть:</b>	<b>22</b>
Спортивные игры	22
<b>Итого:</b>	<b>98</b>

#### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

**Спортивно-оздоровительная деятельность** Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

**Прикладная физкультурная деятельность** Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

**Спортивные игры:** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

**Гимнастика** (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

**Лёгкая атлетика** (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

#### **Физическое совершенствование**

**Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика** с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

**Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.)

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

### **5. Тематическое планирование**

№	Раздел	Тема	кол-во часов	Планируемая дата проведения
1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	7	01.09.2022-30.09.2022 15.05.2023-25.05.2023
2		Прыжки в высоту.	6	12.09.2022-12.10.2022 27.042023-15.05.2023
3		Прыжки в длину.	5	19.09.2022-21.10.2022 27.042023-15.05.2023
4		Бег по пересеченной местности. Метание.	14	26.09.2022-28.10.2022 3.04.2023-21.04.2023
Итого по разделу			32	
7	Гимнастика	Акробатика, строевые упражнения.	8	07.11.2022-30.11.2022
8		Лазание	4	01.12.2022-16.05.2022
9		Опорный прыжок.	4	19.12.2022-30.12.2022
Итого по разделу			16	
11	Спортивные игры	Гандбол	7	19.12.2022-20.01.2023
12		Волейбол	21	23.01.2023-13.03.2023
13		Баскетбол	22	10.10.2022-14.11.2022 13.032023-10.04.2023
Итого по разделу			50	
Итого			98	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

**I четверть(24ч)**

№ п/п	Разделы программы	Дата проведения	Тема урока	Формы и виды контроля	Элементы содержания	Д/з
1	Легкая атлетика	5.09	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м	Опрос, роспись в журналах по ТБ	Низкий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения.	Комп. №1.
2		6.09	Стартовый разгон. ОРУ на закрепление общей выносливости	Текущий.	Стартовый разгон. Бег по дистанции (80 м). Финиширование. Челночный бег (5x10м).	Комп. №1.
3		7.09	Соревнование с элементами легкой атлетики. Сдача контрольного норматива – бег 100м	Бег 100 м.	Финиширование. Специальные беговые упражнения Биохимические основы бега. П/и «Русская лапта».	Комп. №1.
4		12.09	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Текущий.	Бег (10мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. С/и минифутбол.	Комп. №1.
5		13.09	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Челночный бег 5x10 м.	Совершенствование техники прыжка в высоту. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комп. №1.
6		14.09	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Прыжки в высоту на результат.	Техника прыжка в высоту. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. С/и минифутбол.	Комп. №1
7		19.09	Техника прыжка в длину с 13-15 беговых шагов способом «согнув ноги».	Текущий.	Повторение техники прыжка в длину с 13-15 беговых шагов способом «прогнувшись». Отталкивание	Комп. №1
8		20.09	Техника прыжка в длину с 13-15 беговых шагов способом «согнув ноги».	Текущий.	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 беговых шагов. Подбор разбега. Эстафетный бег	Комп. №1
9		21.09	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	Прыжки в длину с разбега на результат.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Эстафетный бег. С/и минифутбол.	Комп. №1
10	Кроссовая подготовка	26.09	Бег по пересеченной местности. Метание гранаты.	Текущий.	Бег (10(15)мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. техники метания.	Комп. №1
11		27.09	Бег по пересеченной местности. Метание гранаты.	Текущий.	Бег (12(17)мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники метания	Комп. №1
12		28.09	Бег по пересеченной местности. Метание гранаты.	Метание на дальность	Бег (10(15)мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. техники метания	Комп. №1
13		3.10	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Текущий.	Бег (12(17)мин.).Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.	Комп. №1
14		4.10	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Текущий.	Бег (12(17)мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения	Комп. №1
15		5.10	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Бег 2000(3000) м.	Бег 2000(3000). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. С/и минифутбол.	Комп. №1
16		10.10	Баскетбол. Передача мяча различными способами на месте. Инструктаж по технике безопасности во время занятий	Опрос, роспись в журналах по ТБ	Совершенствование перемещений игрока. Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств. Учебная игра	Комп. №1

			спортивными играми			
17	Спортивные игры	11.10	Баскетбол. Бросок и передачи мяча различными способами на месте.	Текущий.	Перемещения игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1).	Комп. №1
18		12.10	Баскетбол. Бросок и передачи мяча различными способами на месте.	Корректировка техники исполнения	Перемещения игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1).	Комп. №1
19		17.10	Баскетбол. Бросок мяча в движении. Передача мяча различными способами в движении.	Техника броска с 2 шагов	Перемещения игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2x3). Учебная игра. Эстафеты.	Комп. №1
20		18.10	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке. Передача мяча различными способами в движении.	Корректировка техники исполнения	Перемещения игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2x3). Учебная игра. Эстафеты.	Комп. №1
21		19.10	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке. Передача мяча различными способами в движении.	Текущий.	Перемещения игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Быстрый прорыв (3x2). Учебная игра. Эстафеты.	Комп. №1
22		24.10	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Текущий.	Перемещения игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Быстрый прорыв (3x2). Учебная игра. Эстафеты.	Комп. №1
23		25.10	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Корректировка техники исполнения	Перемещения игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Быстрый прорыв (3x2). Учебная игра. Эстафеты.	Комп. №1
24		26.10	Баскетбол. Передача мяча различными способами на месте.	Текущий.	Перемещения игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1).	Комп. №2.

**II четверть(24ч)**

№ п/п	Разделы программы	Дата проведения	Тема урока	Формы и виды контроля	Элементы содержания	Д/з
1	Спортивные игры	7.11	Баскетбол. Передача мяча различными способами на месте.	Корректировка техники исполнения	Перемещения игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).	Комп. №2
2		8.11	Баскетбол. Бросок мяча в движении. Передача мяча различными способами в движении.	Техника броска с 2 шагов	Перемещения игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х3). Учебная игра. Эстафеты.	Комп. №2
3		9.11	Баскетбол. Бросок мяча в движении. Передачи мяча «восьмерка». Штрафной бросок.	Корректировка техники исполнения	Перемещения игрока. Передача мяча различными способами в движении. Штрафной бросок. Зонная защита (2х3). Учебная игра. Эстафеты.	Комп. №2
4		14.11	Баскетбол. Бросок мяча в движении. Передачи мяча «восьмерка».	Текущий.	Перемещения игрока. Передача мяча различными способами в движении. Учебная игра. Эстафеты	Комп. №2
5		15.11	Акробатика, строевые упражнения.	Опрос, роспись в журналах по ТБ	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Повторение техники выполнения акробатических упражнений.	Комп. №3
6	Гимнастика	16.11	Акробатика. Развитие силовых способностей.	Корректировка техники исполнения	Закрепление техники выполнения стойки на руках (с помощью). Подтягивание.	Комп. №3
7		21.11	Акробатика, строевые упражнения.	Текущий.	Обучение технике выполнения стойки на руках (с помощью). Строевые упражнения.	Комп. №3
8		22.11	Акробатика, строевые упражнения.	Прыжки в длину с места.	Строевые упражнения. Обучение технике выполнения длинного кувырка прыжком (м.), с места (д.).	Комп. №3
9		23.11	Акробатика, строевые упражнения.	Текущий.	Обучение технике выполнения стойки на руках (с помощью). Строевые упражнения.	Комп. №3
10		28.11	Акробатика. Развитие силовых способностей.	Корректировка техники исполнения	Закрепление техники выполнения стойки на руках (с помощью). Подтягивание.	Комп. №3
11		29.11	Акробатика. Развитие силовых способностей.	Текущий.	Закрепление техники выполнения стойки на руках (с помощью). Упражнения с гимнастическими палками.	Комп. №3
12		30.11	Акробатика. Развитие силовых способностей.	Техника стойки на руках (с помощью).	Обучение технике выполнения акробатической комбинации из изученных упражнений. Развитие силовых способностей.	Комп. №3
13		5.12	Опорный прыжок, акробатика	Текущий.	Обучение технике опорного прыжка через козла в длину – согнув ноги (м.), ноги врозь (д.), высота 110-115 см.	Комп. №3
14		6.12	Опорный прыжок, акробатика	Корректировка техники исполнения	Техника опорного прыжка через козла в длину – согнув ноги (м.), ноги врозь (д.), высота 110-115 см.	Комп. №3
15		7.12	Опорный прыжок, акробатика	Техника выполнения опорного прыжка	Техника опорного прыжка через козла в длину – согнув ноги (м.), ноги врозь (д.), высота 110-115 см..	Комп. №3
16		12.12	Опорный прыжок, акробатика	Текущий.	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату в два приема.	Комп. №3
17	13.12	Лазание по канату, опорный прыжок.	Текущий.	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату в два приема. Развитие	Комп. №3	

					координационных способностей.	
18		14.12	Лазание по канату, акробатика.	Корректировка техники исполнения	Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации из изученных упражнений. Лазание по канату в два приема.	Комп. №3
19		19.12	Лазание по канату, акробатика.	Корректировка техники исполнения	Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации из изученных упражнений. Лазание по канату в два приема.	Комп. №3
20	Гимнастика	20.12	Лазание по канату, акробатика.	Техника лазания по канату в два приема	Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации из изученных упражнений. Лазание по канату в два приема.	Комп. №3
21		21.12	Гандбол. Правила игры.	Корректировка техники исполнения	Совершенствование передвижений игрока. Сочетание приемов игры. Правила игры. Учебная игра.	Комп. №2
22		26.12	Гандбол. Передача мяча различными способами в движении.	Текущий.	Перемещение игрока. Сочетание приемов игры. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	Комп. №2
23	Спортивные игры	27.12	Гандбол. Передача мяча различными способами в движении.	Текущий.	Перемещение игрока. Сочетание приемов игры. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	Комп. №2
24		28.12	Гандбол. Штрафной бросок.	Корректировка техники исполнения	Перемещение игрока. Сочетание приемов игры. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	Комп. №2

**III четверть(28ч)**

№ п/п	Разделы программы	Дата проведения	Тема урока	Формы и виды контроля	Элементы содержания	Д/з
1	Спортивные игры	16.01	Гандбол. Передача мяча различными способами в движении.	Текущий.	Перемещение игрока. Сочетание приемов игры. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	Комп. №3
2		17.01	Гандбол. Передача мяча различными способами в движении.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 м.	Перемещение игрока. Сочетание приемов игры. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	Комп. №3
3		18.01	Гандбол. Штрафной бросок.	Корректировка техники исполнения	Перемещение игрока. Сочетание приемов игры. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	Комп. №3
4	Спортивные игры	23.01	Волейбол. Развитие координационных способностей.	Текущий.	Перемещения игрока. Передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	Комп. №3
5		24.01	Волейбол . Развитие координационных способностей.	Текущий.	Перемещения игрока. Передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	Комп. №3
6		25.01	Волейбол . Развитие координационных способностей.	Текущий.	Перемещения игрока. Передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	Комп. №3
7	Спортивные игры	30.01	Волейбол .Развитие координационных способностей.	Текущий.	Перемещения игрока. Передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	Комп. №3
8		31.01	Волейбол. Развитие координационных способностей.	Челночный бег 3х10 м.	Перемещения игрока. Передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	Комп. №3
9		01.02	Волейбол .Развитие координационных способностей.	Текущий.	Перемещения игрока. Передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	Комп. №3
10	Спортивные игры	06.02	Волейбол .Развитие координационных способностей.	Прыжки в длину с места.	Перемещения игрока. Передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	Комп. №3
11		07.02	Волейбол .Развитие координационных способностей.	Корректировка техники исполнения	Перемещения игрока. Передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	Комп. №3
12		08.02	Волейбол Развитие координационных способностей.	Текущий.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	Комп. №3
13	Спортивные игры	13.02	Волейбол .Развитие координационных способностей.	Подъём туловища за 1 м	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	Комп. №3
14		14.02	Волейбол Развитие координационных способностей.	Текущий.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	Комп. №3



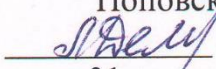
15		15.02	Волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону	Комп. №3
16	Спортивные игры	20.02	Волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств	Оценка техники передачи мяча.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону	Комп. №3
17		21.02	Волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону	Комп. №3
18		22.02	Волейбол Развитие скоростно-силовых качеств	Корректировка техники исполнения	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону	Комп. №3
19		27.02	Волейбол Развитие скоростно-силовых качеств	Корректировка техники исполнения	Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону	Комп. №3
20		28.02	Волейбол Развитие скоростно-силовых качеств	Корректировка техники исполнения	Прямой нападающий. Нападение через 2-ю зону. Одиночный блок. Верхняя прямая подача, прием подачи	Комп. №3
21		Спортивные игры	01.03	Волейбол Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий.	Верхняя передача мяча в тройках Прямой нападающий. Нападение через 2-ю зону. Одиночный блок. Верхняя прямая подача, прием подачи
22	06.03		Волейбол Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий.	Прямой нападающий. Нападение через 2-ю зону. Одиночный блок. Верхняя прямая подача, прием подачи.	Комп. №3
23	07.03		Волейбол . Развитие координационных способностей.	Корректировка техники исполнения	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 2-ю зону. Одиночный блок. Верхняя прямая подача, прием подачи.	Комп. №3
24	Спортивные игры	13.03	Волейбол. Развитие координационных способностей.	Оценка техники нападающего удара.	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование	Комп. №3
25		14.03	Баскетбол. Бросок мяча в движении. Передача мяча различными способами в движении.	Текущий.	Перемещения игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х3). Учебная игра. Эстафеты.	Комп. №1
26	Спортивные игры	15.03	Баскетбол. Бросок мяча в движении. Передача мяча различными способами в движении.	Корректировка техники исполнения	Перемещения игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х3). Учебная игра. Эстафеты.	Комп. №1
27		20.03	Баскетбол. Бросок мяча в движении. Передача мяча различными способами в движении.	Техника броска с 2 шагов	Перемещения игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х3). Учебная игра. Эстафеты.	Комп. №1
28		21.03	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Корректировка техники исполнения	Перемещения игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Быстрый прорыв (3х2). Учебная игра. Эстафеты.	Комп. №1
29		22.03	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Текущий.	Перемещения игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Быстрый прорыв (3х2). Учебная игра. Эстафеты.	Комп. №1

**IV четверть (21 ч)**

№ п/п	Разделы программы	Дата проведения	Тема урока	Формы и виды контроля	Элементы содержания	Д/з
1	Спортивные игры	3.04	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Челночный бег 3x10 м.	Перемещения игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Быстрый прорыв (3x2). Учебная игра. Эстафеты.	Комп. №1
2		4.04	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Текущий.	Перемещения игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Быстрый прорыв (3x2). Учебная игра. Эстафеты.	Комп. №1
3		5.04	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Техника броска	Перемещения игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Быстрый прорыв (3x2). Учебная игра. Эстафеты.	Комп. №1
4		10.04	Баскетбол. Бросок мяча в движении. Передачи мяча «восьмерка». Штрафной бросок.	Текущий.	Перемещения игрока. Передача мяча различными способами в движении. Штрафной бросок. Зонная защита (2x3). Учебная игра. Эстафеты	Комп. №1
5	Кроссовая подготовка	11.04	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Текущий.	Бег (10(15)мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Комп. №4
6		12.04	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Корректировка техники исполнения	Бег (10(15)мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. техника метания	Комп. №4
7		17.04	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Текущий.	Бег (12(17)мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Совершенствование техники метания	Комп. №4
8		18.04	Бег по пересеченной местности. Метание гранаты.	Текущий.	Бег (10(15)мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Комп. №4
9		19.04	Бег по пересеченной местности. Метание гранаты.	Метание на дальность	Бег (10(15)мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. техники метания	Комп. №4
10		24.04	Бег по пересеченной местности. Метание гранаты.	Текущий.	Бег (12(17)мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники метания	Комп. №4
11		25.04	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Текущий.	Бег (12(17)мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.	Комп. №4
12		26.04	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Бег 2000(3000) м.	Бег 2000(3000). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. С/и минифутбол.	Комп. №4
13	Легкая атлетика	2.05	Инструктаж по технике безопасности во время занятий на спортивной площадке. Спринтерский бег, метание.	Опрос, роспись в журналах по ТБ	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Техника метания	Комп. №4
14		3.05	Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Корректировка техники исполнения	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Комп. №4
15		10.05	Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий.	Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Комп. №4

16	15.05	Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Бег 60 м	Бег. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Комп. №4
17	16.05	Прыжки в высоту. Метание мяча.	Метание мяча.	Повторение техники прыжка в высоту с 13-15 беговых шагов способом «перешагивание». Техника метания	Комп. №4
18	17.05	Прыжки в высоту.	Прыжок в высоту на результат.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Эстафеты.	Комп. №4
19	22.05	Прыжки в высоту.	Текущий.	Повторение техники прыжка в высоту с 13-15 беговых шагов способом «перешагивание».	Комп. №4
20	23.05	Техника прыжка в длину	Корректировка техники исполнения	Повторение техники прыжка в длину с 13-15 беговых шагов способом «прогнувшись». Отталкивание	Комп. №4
21	24.05	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	Прыжки в длину с разбега на результат.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Эстафетный бег. С/и минифутбол.	Комп. №4

РАССМОТРЕНО  
на методическом Совете  
31 августа 2022 г.  
Протокол № 1 заседания МС  
от 31 августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора МБОУ  
Поповской СОШ  
 Л.Н. Демченко  
31 августа 2022 г.