

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета  
МАОУ КМЛ,  
протокол № 9 от 22.06.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ КМЛ

\_\_\_\_\_ Н.В. Краснова  
Приказ №284-0 от 22.06.2023

## **Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»**

Класс 11

Всего 102 часа

Программа составлена Гаджиевым Р.Э., учителем физической культуры

Калининград  
2023

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является

приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 11 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

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

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 11 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>								
1.1.	Инструктаж по охране труда.	2	0	0		Изучение правил безопасности при занятиях физической культурой.	Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
1.2.	Техника низкого и высокого старта,	3	0	0		Изучение техники низкого и высокого старта	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a>

	стартовый разгон.							<a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>	
1.3.	Бег 60 м, финишное ускорение. развитие скоростных качеств.	3	0	0		Изучение финишного ускорения. Тренировка бега на короткие дистанции	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>	
1.4.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	5	0	0		Изучение техники передачи эстафетной палочки	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>	
1.5	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	5				Преодоление дистанции в равномерном темпе.	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>	
1.6	Челночный бег	2	0	0		Тренировка координационных способностей в челночном беге	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>	
Итого по разделу		<b>26</b>							

## Раздел 2 .ПРИКЛАДНО ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПОДГОТОВКА

2.1.	Инструктаж по ТБ.	1	0	0		Изучение правил безопасности при занятиях физической культурой.	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
2.2.	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	4	0	0		Преодоление горизонтальных и вертикальные препятствий	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
2.3.	Развитие выносливости.	1	0	0		Корректировка техники бега (6 мин. бег)Уметь	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a>

	Лазанье и перелезание.					демонстрировать лазанье и перелезание.		<a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
Итого по разделу		6						
<b>Раздел БАСКЕТБОЛ</b>								
3.1.	Инструктаж по ТБ	1	0	0		Изучение правил безопасности при занятиях физической культурой.	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
3.2.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	2	0	0		Выполнение комбинации из основных элементов техники передвижений, поворотов, остановок.	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
3.3.	Броски, ловля мяча	2	0	0		Выполнение бросков мяча различным способом	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
3.4.	Ловля и передача мяча в движении.	2	0	0		Выполнять различные варианты передачи мяча	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
3.5.	Ведение мяча	3	0	0		Выполнение различных вариантов ведения мяча	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
3.6.	Штрафной бросок мяча	3	0	0		Обучение техники штрафного броска	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
3.7.	Бросок мяча в кольцо после 2-х шагов	3	0	0		Обучение техники броска мяча 2-х шаговой технике	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a>

								<a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
3.8	Тактика игры	3	0	0		Обучение тактики игры в атаке и защите	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
3.9	Игровые задания	2	0	0		Применение в игре защитных и атакующих действий	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
Итого по разделу		<b>24</b>						
<b>Раздел 4. ГИМНАСТИКА</b>								
4.1.	Инструктаж по ТБ.	1	0	0		Изучение правил безопасности при занятиях физической культурой.	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
4.2	Акробатические упражнения	5	0	0		Демонстрация техники кувырков и стоек. Выполнение кувырков вперед и назад, стойка на лопатках и голове . Выполнение связки из ранее изученных элементов.	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
4.3	Силовая подготовка	4	0	0		Выполнение упражнений для развития силы: подтягивания, отжимания, метания набивного мяча из-за головы и др.	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
Итого по разделу		<b>10</b>						

## РАЗДЕЛ 5 ВОЛЕЙБОЛ

5.1	ИНСТРУКТАЖ ПО ТЬ. ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ	1	0	0		ИЗУЧЕНИЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.	УСТНЫЙ ОПРОС	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>  <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a>  <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
5.2	СТОЙКИ, ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, ПОВОРОТЫ, ОСТАНОВКИ	2	0	0		ВЫПОЛНЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ ИЗ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ, ПОВОРОТОВ, ОСТАНОВОК.	ПРАКТИЧЕСКА Я РАБОТА	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>  <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a>  <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
5.3	ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА	6	0	0		ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПРИЕМА И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА	ПРАКТИЧЕСКА Я РАБОТА	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>  <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a>  <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
5.4	ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА МЯЧА	3	0	0		ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПРЯМОЙ ПОДАЧИ МЯЧА	ПРАКТИЧЕСКА Я РАБОТА	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>  <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a>  <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
5.5	НАПАДАЮЩИЙ УДАР И БЛОКИРОВАНИЕ	3	0	0		ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА И БЛОКИРОВАНИЕ	ПРАКТИЧЕСКА Я РАБОТА	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>  <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a>  <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
5.6	ТАКТИКА ИГРЫ	3	0	0		ПРИМЕНЕНИЕ В ИГРЕ	ПРАКТИЧЕСКА	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>

						ИЗУЧЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ	Я РАБОТА	<a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		18						

#### РАЗДЕЛ 6 ФУТБОЛ

6.1	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ	1	0	0		ИЗУЧЕНИЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.	УСТНЫЙ ОПРОС	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
6.2	УДАРЫ ПО МЯЧУ	3	0	0		ВЫПОЛНЯТЬ УДАРЫ ПО МЯЧУ НЕПОДВИЖНОМУ И КАТЯЩЕМУСЯ ВНЕШНЕЙ И ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ, СЕРЕДИНОЙ ПОДЪЕМА СТОПЫ	ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
6.3	ОСТАНОВКА МЯЧА	3	0	0		ОСТАНОВКА КАТЯЩЕГОСЯ МЯЧА ВНУТРЕННЕЙ, ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ. ОСТАНОВКА ЛЕТАЮЩЕГО МЯЧА ГРУДЬЮ	ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
6.4	ПЕРЕДАЧА МЯЧА, УДАРЫ ПО ВОРОТАМ.	2	0	0		ДЕМОНСТРАЦИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА И УДАРОВ ПО ВОРОТАМ	ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a>

								<a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
6.5	ИГРА ПО ПРАВИЛАМ	1	0	0		ПРИМЕНЕНИЕ РАНЕЕ ИЗУЧЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В ИГРОВЫХ УСЛОВИЯХ.	ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		10						

#### РАЗДЕЛ 7 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

7.1	ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ.	1	0	0		ИЗУЧЕНИЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.	УСТНЫЙ ОПРОС	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
7.2	СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УЛИЦЕ.	7	0	0		ИЗУЧЕНИЕ ПРАВИЛ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УЛИЦЕ	ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php">https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php</a>
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>ТЕМА УРОКА</b>	<b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ</b>	<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ</b>	<b>ДАТА ИЗУЧЕНИЯ</b>	<b>ВИДЫ, ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>
1.	ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ.	1	0	0		УСНЫЙ ОПРОС
2.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПРИНТЕРСКОГО И СТАЙЕРСКОГО БЕГА. ТЕХНИКА НИЗКОГО И ВЫСОКОГО СТАРТА. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ.	1	0	0		ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
3.	ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»  ТЕХНИКА НИЗКОГО И ВЫСОКОГО СТАРТА, СТАРТОВЫЙ РАЗГОН.	1	0	0		ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
4.	ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»  СТАРТОВЫЙ РАЗГОН. БЕГ 60 М С ВЫСОКОГО СТАРТА	1	0	0		ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
5.	БЕГ 60 М, ФИНИШНОЕ УСКОРЕНИЕ. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ.	1	0	0		ЗАЧЕТ
6.	ПРАВИЛА ЭСТАФЕТНОГО БЕГА.	1	0	0		ПРАКТИЧЕСКАЯ



	<b>РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ.</b>					<b>РАБОТА</b>
<b>7.</b>	<b>БЕГ 60 М С ВЫСОКОГО СТАРТА.</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>8.</b>	<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА. РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>9.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО» РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ. БЕГ 2000 М Б/У ВРЕМЕНИ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>10.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО» РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ. БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>11.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО» БЕГ 1000 М ЮНОШИ,500 М ДЕВУШКИ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>12.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО» РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ (БЕГ 2000,3000М Б/У ВР)</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ЗАЧЕТ</b>
<b>13.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ</b>

	<b>БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ</b>					<b>РАБОТА</b>
<b>14.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»</b>  <b>БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ ПРЕПЯТСТВИЙ.</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>15.</b>	<b>ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ.</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>УСТНЫЙ ОПРОС</b>
<b>16.</b>	<b>УДАРЫ ПО МЯЧУ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>17.</b>	<b>УДАРЫ ПО МЯЧУ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ЗАЧЕТ</b>
<b>18.</b>	<b>УДАРЫ ПО МЯЧУ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>19.</b>	<b>ОСТАНОВКА МЯЧА</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>20.</b>	<b>ОСТАНОВКА МЯЧА</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>21.</b>	<b>ОСТАНОВКА МЯЧА</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ЗАЧЕТ</b>
<b>22.</b>	<b>ПЕРЕДАЧА МЯЧА,УДАРЫ ПО ВОРОТАМ.</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>23.</b>	<b>ПЕРЕДАЧА МЯЧА,УДАРЫ ПО</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ЗАЧЕТ</b>

	<b>ВОРОТАМ.</b>					
<b>24.</b>	<b>ИГРА ПО ПРАВИЛАМ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>25.</b>	<b>ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ ПРАВИЛА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ.</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>УСТНЫЙ ОПРОС</b>
<b>26.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО» СТОЙКИ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, ПОВОРОТЫ, ОСТАНОВКИ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>27.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО» СТОЙКИ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, ПОВОРОТЫ, ОСТАНОВКИ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ЗАЧЕТ</b>
<b>28.</b>	<b>БРОСКИ, ЛОВЛЯ МЯЧА</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>29.</b>	<b>БРОСКИ, ЛОВЛЯ МЯЧА</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ЗАЧЕТ</b>
<b>30.</b>	<b>ЛОВЛЯ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ДВИЖЕНИИ.</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>31.</b>	<b>ЛОВЛЯ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ДВИЖЕНИИ.</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ЗАЧЕТ</b>
<b>32.</b>	<b>ВЕДЕНИЕ МЯЧА ПРАВОЙ, ЛЕВОЙ РУКОЙ.</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>

33.	ВЕДЕНИЕ МЯЧА ПО ПРЯМОЙ И ЗМЕЙКОЙ ШАГОМ И БЕГОМ.	1	0	0		ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
34.	ВЕДЕНИЕ МЯЧА ЗМЕЙКОЙ 2X15(М)	1	0	0		ЗАЧЕТ
35.	ШТРАФНОЙ БРОСОК МЯЧА	1	0	0		ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
36.	ШТРАФНОЙ БРОСОК МЯЧА	1	0	0		ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
37.	ШТРАФНОЙ БРОСОК МЯЧА	1	0	0		ЗАЧЕТ
38.	ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО» БРОСОК МЯЧА В КОЛЬЦО С ДВУХ ШАГОВ	1	0	0		ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
39.	ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО» БРОСОК МЯЧА В КОЛЬЦО С ДВУХ ШАГОВ	1	0	00		ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
40.	БРОСОК МЯЧА В КОЛЬЦО С 2-Х ШАГОВ(10 БРОСКОВ)	1	0	0		ЗАЧЕТ
41.	ТАКТИКА СВОБОДНОГО НАПАДЕНИЯ	1	0	0		ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
42.	ТАКТИКА СВОБОДНОГО НАПАДЕНИЯ	1	0	0		ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

43.	ТАКТИКА ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ	1	0	0		ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
44.	ТАКТИКА ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ	1	0	0		ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
45.	ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ	1	0	0		ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
46.	ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ЗАЩИТЕ И НАПАДЕНИИ	1	0	0		ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
47.	2-Х СТ.ИГРА ПО УПРОЩЕННЫМ ПРАВИЛАМ1	1	0	0		ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
48.	ДВУХСТОРОННЯЯ ИГРА	1	0	0		ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
49.	ИНСТРУКТАЖ ПРО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ АКРОБАТИКОЙ	1	0	0		УСТНЫЙ ОПРОС
50.	ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО» КУВЫРОК ВПЕРЕД И НАЗАД. КРОССФИТ-УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ ВЕРХНЕГО ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И ТУЛОВИЩА	1	0	0		ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
51.	АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. КРОССФИТ-УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ	1	0	0		ПРАКТИЧЕСКАЯ

	<b>РАЗВИТИЯ МЫШЦ НОГ И СПИНЫ</b>					<b>РАБОТА</b>
<b>52.</b>	<b>АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>53.</b>	<b>АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ЗАЧЕТ</b>
<b>54.</b>	<b>АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ВЕРХНЕГО ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>55.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»  СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА.</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>56.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»  СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА, СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ЗАЧЕТ</b>
<b>57.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»  СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА, СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>58.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»  КРОССФИТ-УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ .</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>59.</b>	<b>ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ. ПРАВИЛА</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>УСТНЫЙ ЛПРОС</b>

	<b>ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ</b>					
60.	<b>СТОЙКИ, ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, ПОВОРОТЫ, ОСТАНОВКИ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
61.	<b>СТОЙКИ, ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, ПОВОРОТЫ, ОСТАНОВКИ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ЗАЧЕТ</b>
62.	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»  ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ И СНИЗУ В ПАРАХ Ч/З СЕТКУ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
63.	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»  ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ И СНИЗУ В ПАРАХ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
64.	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»  ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ И СНИЗУ В ПАРАХ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ЗАЧЕТ</b>
65.	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»  ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ И СНИЗУ ОТ СТЕНЫ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
66.	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ</b>

	<b>ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ И СНИЗУ ОТ СТЕНЫ</b>					<b>РАБОТА</b>
<b>67.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО» ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ И СНИЗУ ОТ СТЕНЫ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ЗАЧЕТ</b>
<b>68.</b>	<b>ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА МЯЧА</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>69.</b>	<b>ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА МЯЧА</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>70.</b>	<b>ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА МЯЧА</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ЗАЧЕТ</b>
<b>71.</b>	<b>НАПАДАЮЩИЙ УДАР И БЛОКИРОВАНИЕ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>71.</b>	<b>НАПАДАЮЩИЙ УДАР И БЛОКИРОВАНИЕ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>72.</b>	<b>НАПАДАЮЩИЙ УДАР И БЛОКИРОВАНИЕ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ЗАЧЕТ</b>
<b>73.</b>	<b>ТАКТИКА ИГРЫ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>74.</b>	<b>ТАКТИКА ИГРЫ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>75.</b>	<b>ТАКТИКА ИГРЫ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ</b>



						<b>РАБОТА</b>
<b>76.</b>	<b>ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ.</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>УСТНЫЙ ОПРОС</b>
<b>77.</b>	<b>РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ. ЛАЗАНЬЕ И ПЕРЕЛЕЗАНИЕ.</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>78.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»  БЕГ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>79.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»  ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>80.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»  ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ЗАЧЕТ</b>
<b>81.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»  РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. ТЕХНИКА НИЗКОГО И ВЫСОКОГО СТАРТА, СТАРТОВЫЙ РАЗГОН.</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>82.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»  СТАРТОВЫЙ РАЗГОН В БЕГЕ НА</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>

	<b>КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ ОТ30М.</b>					
<b>83.</b>	<b>ФИНАЛЬНОЕ УСИЛИЕ. ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>84.</b>	<b>ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ, ПЕРЕДАЧА ЭСТАФЕТНОЙ ПАЛОЧКИ.</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>85.</b>	<b>ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ, ПЕРЕДАЧА ЭСТАФЕТНОЙ ПАЛОЧКИ.</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ЗАЧЕТ</b>
<b>86.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»  РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>87.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»  РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>88.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»  СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ.  БЕГ 100М.</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>
<b>89.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ЗАЧЕТ</b>

	<b>СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ.</b> <b>БЕГ 60М.</b>					
<b>90.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»</b> <b>МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА НА</b> <b>ДАЛЬНОСТЬ. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С</b> <b>МЕСТА</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ</b> <b>РАБОТА</b>
<b>91.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»</b> <b>МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА НА</b> <b>ДАЛЬНОСТЬ.</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ЗАЧЕТ</b>
<b>92.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»</b> <b>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА.</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ</b> <b>РАБОТА</b>
<b>93.</b>	<b>ВПМ «ГОТОВИМСЯ К ГТО»</b> <b>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА.</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ЗАЧЕТ</b>
<b>94.</b>	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ</b> <b>,ФУТБОЛ)</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ</b> <b>РАБОТА</b>
<b>95.</b>	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ,</b> <b>ФУТБОЛ)</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ</b> <b>РАБОТА</b>
<b>96.</b>	<b>УЛИЧНЫЙ БАСКЕТБОЛ</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ</b> <b>РАБОТА</b>

97.	УЛИЧНЫЙ БАСКЕТБОЛ	1	0	0		ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
98.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	1	0	0		ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
99.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	1	0	0		ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
100.	СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УЛИЦЕ.	1	0	0		ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
101.	СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УЛИЦЕ.	1	0	0		ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
102.	СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УЛИЦЕ.	1	0	0		ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

---

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич. 2016 г.
2. Брехман И.И. Валеология-наука о здоровье.-.,1990.
3. Манжалей И.В. Педагогические модели физического воспитания.-М.,2015.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.-М.,2011.
5. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: словарь-справочник / сост. Е.Н. Сурков.- СПб.,1996

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- 1.Бокарева Г.А Концепция педагогической системы ранней профессиональной подготовки школьников. - Калининград БГАРФ 1995
- 2.Бокарев М. Ю Профориентированный процесс обучения в комплексе «лицей – вуз» Калининград БГАРФ 2001
- 3.Бокарева Г.А. Теоретическая модель социально-адекватного выпускника КМЛ при БГАРФ, готового к выбору профессии и продолжению обучения в ВУЗе. Калининград, 1991.
- 4.Фадеев Ю.В. Педагогические условия формирования физической культуры будущих морских специалистов. Калининград, 2000.
- 5.Яловенко М.М. Организационно-педагогические условия управления процессом валеологизации образования на муниципальном уровне. Калининград, 2002.
- 6.Скачков Е.Б. Формирование физической культуры как профессиональной компетентности будущих морских специалистов в профессиональном комплексе «Морской лицей-ВУЗ». Калининград, 2011.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[HTTPS://RESH.EDU.RU/SUBJECT/9/7/](https://resh.edu.ru/subject/9/7/)

[HTTP://WWW.TEORIYA.RU/RU/TAXONOMY/TERM/2](http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2)

[HTTPS://ZDD.1SEPT.RU/ZDDARCHIVE.PHP](https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php)

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

**МЯЧИ, ГАНТЕЛИ, СКАКАЛКИ И ДР.**

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

## ИНТЕРАКТИВНАЯ ДОСКА. МУЛЬТИМЕДИЙНЫЙ ПРОЕКТОР

класса начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Гаджиев Руслан Элмарович  
учитель физической культуры

с. Калининград 2023

---