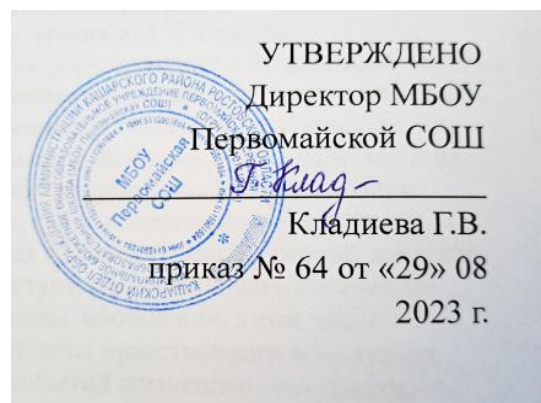


Первомайское Кашарского района Ростовской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Первомайская средняя общеобразовательная школа



## **Рабочая программа**

по **Физической культуре**  
(учебный предмет, курс)  
**2023-2024 учебный год**

Уровень общего образования (класс)

Среднее общее 11-класс

(начальное общее, основное общее,)

Количество часов: 100ч.

Учитель: Кошиковский А.Н.

Категория: 1

Программа разработана на основе  
Авторской программы среднего общего образования и рабочей  
программой «Физическая культура. 1-11 классы.»  
Учебник: А.П. Матвеев (М.: Просвещение, 2016)

## Планируемые результаты изучения курса 11-класса «Физическая культура»

Планируемые результаты изучения курса «Физическая культура» Личностные, **мета предметные и предметные результаты** освоения учебного предмета Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно

**Мета предметными**, предметными и личностными результатами. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства обучающихся проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры. В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. В области эстетической культуры: • умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; • формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. В области коммуникативной культуры:
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. В области физической культуры:
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и спортивной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Мета предметные результаты характеризуют уровень сформированной качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин. Универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Мета предметные** результаты проявляются в различных областях культуры В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дефинитного (отклоняющегося от норм) поведения. В области нравственной культуры:
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры:
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления. В области эстетической культуры:
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. В области коммуникативной культуры:
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. В области физической культуры:
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, которой приобретаетс я и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

#### **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

#### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Содержание базовой части включает такие виды как гимнастика, лыжный спорт, легкая атлетика, спортивные игры. В зависимости от материально-технической оснащенности школы, интересов самих учащихся, профессиональной специальности определяет ту или иную систему физических упражнений. В рамках программного материала этого подраздела допускается дополнение или замещение отдельных тем избранной системы физических упражнений, темами из других систем предложенных программой.

Вариативная часть направлена на углубленное изучение истории спорта, волейбола и легкой атлетики. Во внеурочное время по этим разделам проводятся спортивные секции, соревнования. При плохих климатических условиях уроки проводятся по основам знаний или строевая подготовка. Освобожденные от занятий по группе здоровья обязаны присутствовать на уроках. При длительном освобождении по состоянию здоровья даются задания по основам знаний.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется степенью усвоения фактически пройденного на уроках материала, так же от уровня знаний по теории, степенью освоения техники движения, результат выполнения двигательного действия. Невыполнение показателей, требований или низкие результаты по независящим от ученика причинам, слабое физическое развитие, длительные пропуски по уважительной причине не являются основанием снижения итоговой оценки. Выполнение техники, движения и физических показателей проводятся для таких учащихся отдельно. Оценка успеваемости школьников, отнесенных к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех движений которые им противопоказаны.

При наличии длительного освобождения от уроков ( мед.справка), ученик выполняет реферативную работу на заданную учителем тему или ему дается возможность сдать основы знаний по предмету согласно вопросам билетов по физической культуре.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

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

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

## **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

### **Социокультурные основы**

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

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

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

### **Психолого-педагогические основы**

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

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

### **Медико-биологические основы**

**10 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика

упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### Приемы само регуляции

**10–11 классы.** Аутогенная тренировка. Псих мышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### Баскетбол

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

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### Волейбол

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

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

#### Гимнастика с элементами акробатики

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

#### Легкая атлетика

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

#### Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчи ки	Девочк и
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

11 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3

Прыжок в длину с места	240	225	210	210	190	170
Прыжок в длину с разбега	440	400	340	380	340	310
Прыжок в высоту с разбега	130	125	110	120	115	95
Прыжки со скакалкой за 30с.	65	55	40	70	65	50
Поднимание туловища за 30с	27	23	20	26	21	18
Отжимание	46	37	24	26	20	15
Отжимание в упоре на брусьях	18	14	9	-	-	-
Подтягивание	16	14	12	26	20	12
Поднимание ног до<90градусов	20	18	15	23	20	15
Метание гранаты (500г., 700г.)	38	32	26	25	18	12
Челночный бег 10Х10	27,0	28,0	29,0	29,0	31,0	32,0
Бег 2000м., 3000м.	14,00	14,30	15,00	10,00	10,30	12,00
Бег 1000м	3,45	4,00	4,10	4,40	4,50	5,30
Бег 800м	2,37	2,47	3,00	3,00	3,16	3,30
Бег 400м	1,15	1,25	1,55	1,27	1,40	1,55
Бег 100м	13,8	14,5	15,5	16,5	17,2	18,0
Переворот из виса в упор	6	4	2	-	-	-
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	15	13	11	16	14	12
Бросок набивного мяча(1кг)	13	11	8	11	9	6
Вис на перекладине (с)	46	32	22	30	18	7
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	15	13	11	14	12	10
Удержание угла на брусьях (с)	7	5	3	-	-	-

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		Класс	
		10	11
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
2	Спортивные игры		28
3	Гимнастика с элементами акробатики		22
4	Легкая атлетика		39
5	Кроссовая подготовка		11
	<b>Итого</b>		<b>100</b>



Рабочий план составлен с учётом следующих нормативных документов:

-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г.№329-ФЗ(ред.от 21.04.2011г.)

-Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г.№751

-Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004г.№1312(ред. От 30.08.2010г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г.№1235;

-Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года.

Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г.№1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся.ПисьмоМинобрнауки РФ от 29.03.2010г.№06-499;

-О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг.

Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г.№163-р.

В связи с праздничными днями и перенесенными выходными днями (Постановление Правительства РФ № 1505 от 29.08 2022г. «О переносе выходных дней в 2023 году») проект Постановления Правительство РФ № 1304 от 10.08.2023г. «О переносе выходных дней в 2023году» произошло уплотнение учебного материала. Недостаток учебного времени компенсирован путём интеграции тем курса. Программа будет пройдена за 100 часов.

### Календарно-тематическое планирование

#### 11-класса

Р-разучивание

С-совершенствование

П-повторение

У-учет

№	Тема	Количество часов	Дата	
			План	Факт
<b>Легкая атлетика.</b>		<b>26ч</b>		
1	1-Инструкция №-1 (меры безопасности) 2-Р-низкий старт 3-С-Бег 100 м.	1	4.09	
2	1) С- низкий старт 2)П-Бег 100 м. 3)Р-прыжки в длину с разбега	1	5.09	
3	1) У- низкий старт 2)С-Бег 100 м. 3)З-прыжки в длину с разбега	1	6.09	
4	1-С-Прыжки в длину с разбега 2-Р- метание гранаты (500-700гр.) 3) Подтягивание из виса	1	11.09	

5	1)У-бег 100 м 2) С-Прыжки в длину с разбега 3) Подтягивание из виса	1	12.09	
6	1-С-Прыжки в длину с разбега 2-Р- метание гранаты (500-700гр.) 3) Подтягивание из виса	1	13.09	
7	1-У-Прыжки в длину с разбега 2-3- метание гранаты (500-700гр.) 3) Бег 500м	1	18.09	
8	1-С- метание гранаты (500-700гр.) 2-Бег -800 м. 3-Спортивно-подвижные игры	1	19.09	
9	1-С- метание гранаты (500-700гр.) 2-Бег -800 м. 3-Спортивно-подвижные игры	1	20.09	
10	1-У- метание гранаты (500-700гр.) 2-Бег -800 м. 3-Спортивно-подвижные игры	1	25.09	
11	1-Р-Прыжки в высоту 2-Челночный бег 4*10м. 3-Спортивно-подвижные игры	1	26.09	
12	1-3-Прыжки в высоту 2-Челночный бег 4*10м. 3-Спортивно-подвижные игры	1	27.09	
13	1-3-Прыжки в высоту 2-Челночный бег 4*10м. 3-Спортивно-подвижные игры	1	2.10	
14	1- У-Челночный бег 4*10м. 2-3-Прыжки в высоту 3-Спортивно-подвижные игры	1	3.10	
15	1-С-Прыжки в высоту 2-Спортивно-подвижные игры 3-Подтягивания	1	4.10	
16	Способы регулирования массы тела. 1-С-Прыжки в высоту 2-Спортивно-подвижные игры 3)Бег до 6-х мин	1	9.10	
17	<b>Кроссовая подготовка</b> Бег с преодоление горизонтальных препят-ствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1	10.10	
18	Бег с преодоление горизонтальных препятствий.	1	11.10	

	Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения			
19	Бег с преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1	16.10	
20	Бег с преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1	17.10	
21	Бег с преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1	18.10	
22	Бег с преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1	23.10	
23	Бег с преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1	24.10	
24	Бег с преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1	25.10	
25	Бег с преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1	7.11	
26	Бег с преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1	8.11	
<b>Гимнастика</b>		<b>22ч.</b>		
27	1-Инструкция №-2 (меры безопасности) 2-строевые приемы (повороты в движении) 3)Висы и упоры	1	13.11	
28	1-строевые приемы (повороты в движении) 2-Висы и упоры Акробатика : У- стойка на голове и руках, кувырок назад в полу шпагат	1	14.11	
29	1-Акробатика : Р- стойка на голове и руках, кувырок назад в полу шпагат 2- Висы и упоры 3-Подвижные игры	1	15.11	
30	1-Акробатика :Р- «Мост» и поворотом на одно колено, стойка на лопатках и стойка на голове и руках 2-У- Простые висы и упоры 3-Подвижные игры	1	20.11	
31	1-Акробатика :Р- «Мост» и поворотом на одно	1	21.11	

	колено, стойка на лопатках и стойка на голове и руках 2-У- Простые висы и упоры 3-Подвижные игры			
32	1-Акробатика :П-«Мост» и поворотом на одно колено , стойка на лопатках стойка на голове и руках 2-У- Сложные висы и упоры 3-Подвижные игры	1	22.11	
33	1-Акробатика :С- «Мост» и поворотом на одно колено, стойка на лопатках стойка на голове и руках 2- Лазание в дв стойка на голове и руках приема 3-Подтягивание	1	27.11	
34	Личная гигиена в процессе занятий физ. Упр. 1-Акробатика : «Мост» и поворотом на одно колено У-, стойка на лопатках стойка на голове и руках 2- Лазание в два приема 3-Подтягивание	1	28.11	
35	1-Акробатика : «Мост» и поворотом на одно колено У-, стойка на лопатках стойка на голове и руках 2- Лазание в два приема 3-Подтягивание	1	29.11	
36	1- Лазание в два приема 2-Подтягивание 3-низкая перекладина подъем с переворотом махом одной, толчком другой, подъем силой	1	4.12	
37	1-У- Лазание в два приема 2-Подтягивание 3-низкая перекладина подъем с переворотом махом одной, толчком другой, подъем силой	1	5.12	
38	Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье. 1-Подтягивание 2-низкая перекладина подъем с переворотом махом одной, толчком другой , подъем силой 3-Равновесие на бревне ходьба разным способом	1	6.12	
39	1-Подтягивание 2-низкая перекладина подъем с переворотом махом одной, толчком другой , подъем силой 3-Равновесие на бревне ходьба разным способом	1	11.12	
40	1-У-Подтягивание 2-низкая перекладина по махом одной, толчком	1	12.12	

	другой подъем с переворотом , подъем силой 3-Равновесие на бревне ходьба разным способом			
41	1-У-низкая перекладина подъем с переворотом 2-Равновесие на бревне ходьба разным способом 3-Наскок в упор присев и соскок прогнувшись	1	13.12	
42	Равновесие на бревне ходьба разным способом 3-опорные прыжки (согнув ноги, боком с поворотом на 90гр	1	18.12	
43	1У-низкая перекладина подъем с переворотом 2-Равновесие на бревне ходьба разным способом 3-опорные прыжки (согнув ноги, боком с поворотом на 90гр.	1	19.12	
44	1-У-Равновесие на бревне ходьба разным способом 2- опорные прыжки (согнув ноги, боком с поворотом на 90гр 3-Танцевальные упражнения	1	20.12	
45	1- опорные прыжки (согнув ноги, боком с поворотом на 90гр 2-Танцевальные упражнения 3-Общая физическая подготовка	1	25.12	
46	История возникновения и формирования физ. Культ. 1- опорные прыжки (согнув ноги, боком с поворотом на 90гр 2-Танцевальные упражнения 3-Общая физическая подготовка	1	26.12	
47	1-У- опорные прыжки (согнув ноги, боком с поворотом на 90гр 2-Танцевальные упражнения 3-Общая физическая подготовка	1	27.12	
48	1-У- опорные прыжки (согнув ноги, боком с поворотом на 90гр 2-Танцевальные упражнения 3-Общая физическая подготовка	1	9.01	
<b>Спортивные игры</b>		<b>28ч.</b>		
49	1-Правила техники безопасности (баскетбол) 2-Основные правила игры 3-бег с изменением направления и скорости	1	10.01	
50	1- бег с изменением направления и скорости 2-передача мяча одной рукой от плеча 3-Учебная игра 3*3	1	15.01	
51	1- бег с изменением направления и скорости 2- передача мяча одной рукой от плеча	1	16.01	

	3-Учебная игра 3*3			
52	История создания баскетбола 1- У- Ведения мяча с изменением направления и высоты отскока 2-передача мяча двумя руками с отскоком от пола 3-Учебная игра 3*3	1	17.01	
53	1- У- Ведения мяча с изменением направления и высоты отскока 2-передача мяча двумя руками с отскоком от пола 3-Учебная игра 3*3	1	22.01	
54	1- передача мяча двумя руками с отскоком от пола 2-передача мяча при встречном движении 3-Учебная игра 3*3	1	23.01	
55	1-У- передача мяча двумя руками с отскоком от пола 2- передача мяча при встречном движении 3-Учебная игра 3*3	1	24.01	
56	Особенности техники безопасности и профилактики заболеваний и укрепления здоровья 1- передача мяча при встречном движении 2-ведения мяча с изменением направления и обводка препятствий 3-Учебная игра 4*4	1	29.01	
57	1- передача мяча при встречном движении 2-ведения мяча с изменением направления и обводка препятствий 3-Учебная игра 4*4	1	30.01	
58	1У- передача мяча при встречном движении 2- ведения мяча с изменением направления и обводка препятствий 3-Учебная игра 4*4	1	31.01	
59	1-У- ведения мяча с изменением направления и обводка препятствий 2-Бросок одной рукой от плеча с места 3-Учебная игра 4*4	1	5.02	
60	Олимпиады современности 1- Бросок одной рукой от головы в движении 2-Ведение мяча 3-Учебная игра 4*4	1	6.02	
61	1- Бросок одной рукой от головы в движении 2-Ведение мяча 3-Учебная игра 4*4	1	7.02	
62	1-У- Бросок одной рукой от головы в движении	1	12.02	

	2-Ведение мяча в движении 3-Учебная игра 4*4			
63	1-У-Ведение мяча 2- штрафные броски 3-Учебная игра 4*4	1	13.02	
64	Средства закаливания Режим труда и отдыха 1-штрафные броски 2-Броски в корзину после ведения 3-Учебная игра 4*4	1	14.02	
65	1-штрафные броски 2-Броски в корзину после ведения 3-Учебная игра 4*4	1	19.02	
66	1- У-Броски в корзину после ведения 2-Учебная игра 4*4	1	20.02	
67	1-Правила техники безопасности (волейболиста) 2-Основные правила игры 3-стойка волейболиста	1	21.02	
68	История создания волейбола 1-Перемещения волейболиста 2- Передача мяча сверху двумя руками 3- учебная игра (пионер бол)	1	26.02	
69	1-Перемещения волейболиста 2- Передача мяча сверху двумя руками 3- учебная игра (пионер бол)	1	27.02	
70	1-Передача мяча сверху двумя руками 2-Прием мяча снизу над собой 3- учебная игра	1	28.02	
71	1-Передача мяча сверху двумя руками 2-Прием мяча снизу над собой 3- учебная игра	1	4.03	
72	1-У-Передача мяча сверху двумя руками 2-Прием мяча снизу над собой 3- учебная игра	1	5.03	
73	1-У-Передача мяча сверху двумя руками 2-Прием мяча снизу над собой 3- учебная игра	1	6.03	
74	1-Прием мяча снизу над собой 2-Нижняя прямая подача 3- учебная игра	1	11.03	
75	1-У-Прием мяча снизу над собой 2-Нижняя прямая подача 3-прием подачи	1	12.03	
76	1-У-Прием мяча снизу над собой	1	13.03	

	2-Нижняя прямая подача 3-прием подачи			
<b>Легкая атлетика</b>		<b>23ч.</b>		
77	1-Инструкция №-1 (меры безопасности) 2-П-низкий старт 3-С-Бег 100 м.	1	18.03	
78	1) С- низкий старт 2)П-Бег 100 м. 3)П-прыжки в длину с разбега	1	19.03	
79	1) У- низкий старт 2)С-Бег 100 м. 3)З-прыжки в длину с разбега	1	20.03	
80	Терминология легкой атлетики Подтягивание из виса	1	1.04	
81	1)У-бег 100 м 2) С-Прыжки в длину с разбега 3) Подтягивание из виса	1	2.04	
82	1-С-Прыжки в длину с разбега 2-Р- метание гранаты (500-700гр.) 3) Подтягивание из виса	1	3.04	
83	1-У-Прыжки в длину с разбега 2-3- метание гранаты (500-700гр.) 3- Бег 500м	1	8.04	
84	Классификация легкой атлетики 1-С- метание гранаты (500-700гр.) 2-Бег -500 м. 3-Спортивно-подвижные игры	1	9.04	
85	1-С- метание гранаты (500-700гр.) 2-Бег -500 м. 3-Спортивно-подвижные игры	1	10.04	
86	1У- метание гранаты (500-700гр.) 2-Бег -1000 м. 3-Спортивно-подвижные игры	1	15.04	
87	1-Р-Прыжки в высоту 2Челночный бег 4*10м. 3Спортивно-подвижные игры	1	16.04	
88	Классификация легкой атлетики -Спортивно-подвижные игры 1-3-Прыжки в высоту 2-Челночный бег 4*10м. 3-Спортивно-подвижные игры	1	17.04	
89	1-3-Прыжки в высоту	1	22.04	



	2-Челночный бег 4*10м. 3-Спортивно-подвижные игры			
90	1- У-Челночный бег 4*9м. 2-3-Прыжки в высоту 3-Спортивно-подвижные игры	1	23.04	
91	1-С-Прыжки в высоту 2-Спортивно-подвижные игры 3)Бег до 5-х мин	1	24.04	
92	1-С-Прыжки в высоту 2-Спортивно-подвижные игры 3)Бег до 5-х мин	1	6.05	
93	1-У-Прыжки в высоту 2-Спортивно-подвижные игры 3)Бег до 4-х мин	1	7.05	
94	1)Р-эстафета 4*100м. 2)Спортивные игры 3)Поднимание туловища	1	8.05	
95	Классификация легкой атлетики 1-3-эстафета 4*100м. 2)Спортивные игры 3)Бег 1500м	1	13.05	
96	1-3-эстафета 4*100м. 2)Спортивные игры 3)Бег 1500м	1	14.05	
97	1-3-эстафета 4*100м. 2)Спортивные игры 3)Бег 1500м	1	15.05	
98	1-3-эстафета 4*100м. 2)Спортивные игры 3)Бег 1500м	1	20.05	
99	1-3-эстафета 4*100м. 2)Спортивные игры 3)Бег 1500м	1	21.05	
100	1-3-эстафета 4*100м. 2)Спортивные игры 3)Бег 1500м	1	22.05	
<b>Итого:</b>		<b>100ч.</b>		

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания  
педагогического совета  
МБОУ Первомайской СОШ  
от 29.08.2023 года № 1

Г.В. Кладиева /Кладиева Г.В./  
Подпись председателя педагогического совета

ФИО

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора  
МБОУ Первомайской СОШ

А.И. Зинченко /Зинченко А.И./