

«Рассмотрено»
Руководитель МО
МБОУ «Марсовская СОШ»
Якупов Р.Н.
Протокол №1
от « 1 » августа 2023 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
МБОУ «Марсовская СОШ»
Хисаметдинова В.Р.
«31» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «Марсовская СОШ»
Шарафутдинова Г.Х.
Приказ № ____
от « ____ » августа 2023 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 1D0DCA00AFAF1D91490BF2EBCA5C9D2D

Владелец: Шарафутдинова Гульназ Хамбеловна

Действителен с 20.02.2023 до 20.05.2024

Рабочая программа
по физической культуре для 11 -ого класса
МБОУ «Марсовская средняя общеобразовательная школа» Дрожжановского
муниципального района Республики Татарстан
(базовый уровень)

Учитель Якупов Радик Назирович
Категория первая

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
« 31 » августа 2023 г.

2023/ 2024 учебный год

Тематическое планирование

По физической культуре

Класс 11

Учитель Якупов Радик Назирович

Количество часов: 102

Всего: 102 час; в неделю _3_ часа

Прием контрольных тестов 27

Практическая работа 102 часа

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении 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 могут проявляться в разных областях культуры.

1.Гражданского воспитания:

формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;

2. Патриотического воспитания:

воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

3. Духовно-нравственного воспитания:

воспитание на основе духовно- нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;

4.Эстетического воспитания:

формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

5.Физического воспитания, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия:

развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

6. Трудового воспитания — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

7. Экологического воспитания:

формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

8.Ценности научного познания:

воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается 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 учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования: **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительнокорректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета по физической культуре 11 класс

Раздел программы	Краткое содержание	Количество часов
Физическая культура как область знаний.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов	В процессе урока
Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	В процессе урока
Физическое совершенствование.	<u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u> Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением	В процессе урока

	локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	
	Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	В процесс е урока
	Спортивно-оздоровительная деятельность	102
	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	10
	<p><u>Спортивные игры</u></p> <p>Баскетбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p> <p>Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом..</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Судейство спортивных соревнований. Игра по правилам.</p> <p>Волейбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Судейство спортивных соревнований Игра по правилам</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным</p> <p>Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на</p>	10
		18

	<p>анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разны стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Мини-футбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Остановка мяча грудью, удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, ведение мяча с активным сопротивлением защитника, отбор мяча в падении, ловля мяча в падении, технические приемы и командно-тактические действия, игра по правилам, судейство спортивной игры. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой игры, круговые тренировки, двусторонние игры.</p> <p>Бадминтон: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Прием и подача волана. Овладение техникой и тактикой игры, подставки, откитки волана от сетки, выполнение смеша. Игра по правилам.</p>	4
	<p><u>Гимнастика с элементами акробатики</u></p> <p>Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)</p> <p>Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов</p> <p>Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.</p> <p>Ритмическая гимнастика. Ритмическая гимнастика и элементы аэробики. Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Атлетическая гимнастика. Лазанье по двум каната без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Упражнения в висах и упорах, с гирей, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на</p>	<p>18</p> <p>В процесс е урока</p>

	<p>гимнастической стенке, с предметами.</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная подготовка. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений</p> <p>Индивидуально- ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физкультуры; оздоровительные ходьба и бег.</p>	
	<p>Легкая атлетика</p> <p>Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2X2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Длительный бег до 25 мин, , кросс по пересеченной местности с элементами спорт. ориентирования; передвижения различными способами с грузом на плечах по опоре. Полоса препятствий. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов</p>	21
	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	18
	<p>По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта</p> <p>Плавание.</p> <p>Плавание изученными способами; плавание прикладными способами (на боку, брассом, спине, плавание в одежде, освобождение от одежды в воде).Плавание на выносливость (от 600 до1000 м.) Правила плавания на открытой воде, доврачебная помощь пострадавшему.Самоконтроль при занятиях плаванием. Судейство соревнований. Связанный с региональными и национальными особенностями</p>	3
Итого		102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№пп	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Дата поведения	
			по плану	факт
	Легкая атлетика	10		
1	Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег	1		
2	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	1		
3	Эстафетный бег.	1		
4	Бег на 100 метров	1		
5	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1		
6	Преодоление горизонтальных препятствий	1		
7	Прыжок в длину разбега с 9-11 шагов «отталкивание»	1		
8	Прыжок в длину разбега с 9-11 шагов «приземление»	1		
9	Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояние.	1		
10	Метание гранаты 500-700 грамм с 5–6 беговых шагов в коридоре 10 м.	1		
	Баскетбол	10		
11	Ведение мяча правой левой рукой с изменением направления и скорости	1		
12	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1		
13	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1		
14	Бросок двумя руками от головы	1		
15	Ловля и передача мяча	1		
16	Нападение быстрым прорывом	1		
17	Вырывание и выбивание мяча	1		
18	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1		
19	Перехват и накрывание мяча	1		
20	Игра по правилам баскетбола	1		
	Мини-футбол	7		
21	Остановка мяча ногой и грудью	1		
22	Действия против игрока без мяча и с мячом	1		
23	Ведение мяча без сопротивления защитника	1		
24	Ведение мяча без сопротивлением защитника	1		
25	Групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.	1		
26	Техника перемещений	1		
27	Учебно-тренировочная игра	1		
	Гимнастика с элементами акробатики	18		
28	Строевые приемы. Перестроения в движении.	1		

29	Строевые приемы. Повороты кругом в движении.	1		
30	Комбинации из различных гимнастических упражнений. Развитие силовых способностей.	1		
31	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью.	1		
32	Подъем переворотом (М), гимн .бревно – приставной, попеременный шаг (Д).	1		
33	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях	1		
34	Мальчики: Длинный кувырок через препятствие стойка на руках с помощью; Девочки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	1		
35	Мальчики: Длинный кувырок через препятствие стойка на руках с помощью; Девочки: Сед углом; стоя н коленях наклон назад; стойка на лопатках.	1		
36	Мальчики: Лазанье по ,гимнастической лестнице. Девочки: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	11		
37	Подтягивания.	1		
38	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1		
39	Подъем в упор силой (М); сгибание и разгибание рук в упоре (Д)	1		
40	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне.	1		
41	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастических снарядах	1		
42	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	1		
43	Упражнения в висах и упорах,	1		
44	Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.	1		
45	Упражнения с партнером, акробатические упражнения	1		
	Плавание	3		
46	Влияние плавания на состояние здоровья	1		
47	Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде	1		
48	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища	1		
	Лыжная подготовка	18		
49	Попеременный двушажный ход	1		
50	Одновременный двушажный ход	1		
51	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1		


52	Переход с одновременных ходов на попеременный	1		
53	Одновременный одношажный ход	1		
54	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил	1		
55	Одновременный бесшажный ход	1		
56	Преодоление контр уклонов	1		
57	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование	1		
58	Попеременный четырехшажный ход	1		
59	Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование	1		
60	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1		
61	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	1		
62	Переход с хода на ход в зависимости от условий состояния лыжни	1		
63	Спуски и подъемы	1		
63	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1		
64	Прохождение дистанции 3км (дев), 5 км(юн) коньковым ходом	1		
66	Прохождение дистанции 5км(Д), 8км (М)	1		
	Волейбол	10		
67	Индивидуальные тактические действия в нападении	1		
68	Индивидуальные тактические действия в защите	1		
69	Командные и групповые тактические действия в нападении	1		
70	Командные и групповые тактические действия в защите	1		
71	Варианты подачи мяча	1		
72	Варианты техники приема и передачи мяча	1		
73	Варианты блокирования нападающих ударов	1		
74	Варианты нападающего удара через сетку	1		
75	Варианты блокирования и командные тактические действия в нападении	1		
76	Учебная игра по правилам	1		
	Бадминтон	4		
77	Техника выполнения откидки от сетки.	1		
78	Техника выполнения подставки.	1		
79	Техника выполнения удара по диагонали открытой и закрытой стороной ракетки	1		
80	Проведение одиночных встреч до 11 очков.	1		
	Мини -футбол	11		
81	Варианты остановки мяча ногой и грудью	1		
82	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника	1		

83	Варианты ударов по мячу ногой и головой с сопротивлением защитника	1		
84	Ведение мяча без сопротивления и сопротивлением защитника	1		
85	Действия против игрока без мяча	1		
86	Действия против игрока с мячом	1		
87	Ведение мяча в разных стойках	1		
88	Подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками	1		
89	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом	1		
90	Выполнение штрафных ударов	1		
91	Игра по упрощенным правилам	1		
	Легкая атлетика	11		
92	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1		
93	Длительный бег до 25 мин	1		
94	Полоса препятствий	1		
95	Метание гранаты 500-700 г. с места.	1		
96	Эстафетный бег, передача эстафеты	1		
97	Бег 30 метров Преодоление препятствий.	1		
98	Бег на результат 100 метров	1		
99	Соревнования по легкой атлетике.	1		
100	Бег по пересеченной местности	1		
101	Бег 2000, 3000 метров	1		
102	КДП	1		

Лист корректировки рабочей программы

[illegible]

Лист согласования к документу № 19 от 31.08.2023
Инициатор согласования: Шарафутдинова Г.Х. директор
Согласование инициировано: 31.08.2023 13:19

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Шарафутдинова Г.Х.		 Подписано 31.08.2023 - 13:20	-