

«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 Хамболовна  
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 творческих 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 оздоровительнокорригирующей 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
<b>Физическая культура как область знаний.</b>	<p>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.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов</i></p>	В процессе урока
<b>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.</b>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Планирование занятий физической культурой.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	В процессе урока
<b>Физическое совершенствование.</b>	<p><b><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u></b></p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением</p>	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 процессе урока
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	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><b><u>Спортивные игры</u></b></p> <p><b>Баскетбол:</b> 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><b>Волейбол:</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча.</p> <p>Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку.</p> <p>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).</p> <p>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 разные 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><b>Мини-футбол:</b> 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><b>Бадминтон:</b> 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><b>Гимнастика с элементами акробатики</b> 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.) 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 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. 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 канатам 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>	18  В процессе урока

	гимнастической стенке, с предметами. <b>Прикладно-ориентированная физкультурная подготовка.</b> 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 Индивидуально- ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физкультуры; оздоровительные ходьба и бег.	
	<b>Легкая атлетика</b> 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 (2Х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 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	21
	<b>Лыжная подготовка</b> 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.	18
	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта <b>Плавание.</b> Плавание изученными способами; плавание прикладными способами (на боку, брассом, спине, плавание в одежде, освобождение от одежды в воде). Плавание на выносливость (от 600 до 1000 м.) Правила плавания на открытой воде, доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль при занятиях плаванием. Судейство соревнований. Связанный с региональными и национальными особенностями	3
Итого		102

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Ноин	Изучаемый раздел, тема урока	Коли чество часов	Дата поведения	
			по плану	факт
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>		
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		
	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>		
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		
	<b>Мини-футбол</b>	<b>7</b>		
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		
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>		
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	<b>Подъем переворотом (М), гимн .бревно – приставной, попеременный шаг (Д).</b>	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 на 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	<b>Подтягивания.</b>	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	<b>Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.</b>	1		
45	Упражнения с партнером, акробатические упражнения	1		
	<b>Плавание</b>	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		
	<b>Лыжная подготовка</b>	18		
49	Попеременный двушажный ход	1		
50	Одновременный двушажный ход	1		
51	<b>Прохождение дистанции 2 -3 км.</b>	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	<b>Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе</b>	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	<b>Прохождение дистанции 3км (дев), 5 км(юн) коньковым ходом</b>	1		
66	Прохождение дистанции 5км(Д), 8км (М)	1		
	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>		
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		
	<b>Бадминтон</b>	<b>4</b>		
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		
	<b>Мини -футбол</b>	<b>11</b>		
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		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>		
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 <b>Преодоление препятствий.</b>	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**

<b>№</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Дата проведения по плану</b>	<b>Причина корректировки</b>	<b>Корректирующее мероприятие</b>	<b>Дата проведения по факту</b>

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**

Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Шарафутдинова Г.Х.		Подписано 31.08.2023 - 13:20	-