

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Старошайговская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО


Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

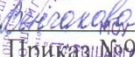
Заместитель директора по УВР

 Н.В. Дорожкина
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ

«Старошайговская СОШ»

 Г.И. Венчакова

Приказ №94/9 от «01» 09 2023г.



Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Физическая культура»

в 11 классе

Составитель: Чегегев Н.В., учитель физической культуры

2023 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Физическая культура» для 11 класса разработана в соответствии с ФГОС основного общего и среднего (полного) общего образования на основе:

- В.И. Ляха: Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019;

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);
- Основной образовательной программой основного общего образования МОУ «Старошайговская средняя общеобразовательная школа»;
- Положением о внеурочной деятельности в МОУ «Старошайговская средняя общеобразовательная школа»;
- Положением о рабочих программах курсов внеурочной деятельности в МОУ «Старошайговская средняя общеобразовательная школа».

Рабочая программа внеурочной деятельности «Физическая культура» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС и реализуется в объеме 34 часа в год, из расчета 1 учебного занятия в неделю. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой

работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Отличительными особенностями и новизной программы «Физическая культура» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение **следующих задач:**

- формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
 - расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств;
 - формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных

свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся 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 могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в современные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное содержание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристические 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять

при разнообразных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой 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 соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, 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 обучающихся.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостности 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 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 умения 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.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющие основу умению учиться.

Познавательные УУД

- осмысление, объяснение своего двигательного опыта;
- осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений;
- моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.

Коммуникативные УУД

- позитивно взаимодействовать со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Объяснять ошибки при выполнении упражнений;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией, организовать и провести игру.

Регулятивные УУД

- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности обучающихся, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. Содержание

Раздел 1. Теоретические знания (изучается в ходе занятия). Формы проведения занятия: анкетирование, тестирование, опрос, выполнение творческих проектов.

Концепции честного спорта; дозировка температурных режимов для закаливающих процедур; причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом; значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма; приемы и правила оказания первой помощи при травмах; значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

Раздел 2. Общая физическая подготовка. Формы проведения занятия: наблюдение, сдача контрольных нормативов, беседы, самостоятельные занятия.

Общая физическая подготовка Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол), эстафеты.

Раздел 5. Волейбол. Формы проведения занятий: тестирование, сдача-контрольных нормативов, опрос, экскурсии, просмотр видеороликов по волейболу и волейбольных матчей.

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка. Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Модуль «Зимние виды спорта». Лыжи- 4 ч. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Раздел 6. Футбол. Формы проведения занятий: тестирование, сдача-контрольных нормативов, опрос, экскурсии, просмотр видеороликов по футболу и футбольных матчей.

1. Основы знаний.

Правила игры в футбол. Техника безопасности на занятиях футболом. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 – 3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вперед – вверх, вперед – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/
Итого по разделу				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/main/
Итого по разделу				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		0		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
2.3	Спортивные игры. Настольный теннис (модуль "Спортивные игры")13	12	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/

Итого по разделу	34		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **11 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений	1	0	01.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/
2	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Подвижные игры и эстафеты.	1	0	08.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/
3	Физическое качество- скорость. Закрепление основ техники бега на короткие дистанции. Бег на 30м; 60м, 100м. Техника выполнения	1	0	15.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/
4	Физическое качество - координация. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения. Техника выполнения челночного бега. Челночный бег:3х10,4х9 и 10х10 м.	1	0	22.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/
5	Физическое качество- выносливость.	1	0	29.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/

	Бег на 2-3 км. Техника выполнения				
6	Броски набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы: с места, с шага. Подвижные игры и эстафеты.	1	0	06.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/
7	Физические качества- скоростно-силовые качества. Метание снаряда на дальность. Техника выполнения	1	0	13.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/
8	Лично–командные соревнования. Тестирование: Бег на 2 км.,3 км. Броски набивного мяча 1кг.двумя руками из-за головы: с места, с шага.	1	0	20.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/
9	Комплексное развитие физических качеств. Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения	1	0	27.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/
10	Физическое качество- сила. Техника выполнения: Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Рывок гири. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	1	0	10.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/
11	Волейбол. ОРУ. Ускорения и СБУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	1	0	17.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/
12	Совершенствование техники	1		24.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/

	передвижения в стойке , остановки, ускорения. Комбинации из разученных перемещений.				
13	Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Отработка техники приёма мяча.	1	0	01.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
14	ОРУ. Ускорения и СБУ. Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных способностей.	1	0	08.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
15	Развитие Координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Перемещение игрока.	1	0	15.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
16	Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных способностей.	1	0	22.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
17	Отработка способа нижней прямой подачи, приёма подачи. Развитие Скоростно –силовых способностей.	1	0	29.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
18	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения при ходьбе на лыжах. Техника выполнения:	1	0	12.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/

	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры и эстафеты.				
19	Первая помощь при обморожении. Совершенствование техники попеременного двушажного лыжного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода(стартовый вариант). Передвижение на лыжах 3-5 км. Подъём «ёлочкой». Поворот «упором». Торможение «упором». Подвижные игры и эстафеты.	1	0	19.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
20	Передвижение на лыжах 3-4 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением	1	0	26.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
21	Тестирование: Бег на лыжах на 3 км, 5 км. Подвижные игры и эстафеты.	1	0	02.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
22	Футбол. (немного истории, правила игры). Ведение и прием мяча.	1	0	09.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
23	Стойки и перемещения	1	0	16.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
24	Прием и обработка мяча одним касанием	1	0	01.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/

25	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1	0	15.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
26	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.	1	0	22.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
27	Прием и остановка мяча	1	0	05.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
28	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	0	12.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
29	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по дуге, между стойками, с обводкой стоек.	1	0	19.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
30	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	1	0	26.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
31	Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру	1	0	03.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
32	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты,	1	0	17.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
33	Учебная игра.	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
34	Учебная игра. Подведение итогов.	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0		

