

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б.Ольбинского»
141300 г. Сергиев Посад, ул. Вознесенская, дом 30А

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия
имени И.Б. Ольбинского»
О.Г. Филимонова
Приказ от 31.08.2022г. №262
Протокол педагогического совета
от 29.08.2022г. №1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ
11 КЛАСС

Составитель:
Карелина Л.Л., учитель
физической культуры высшей
квалификационной категории

Сергиев Посад
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализуемый стандарт:

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Используемый УМК: Физическая культура 10 – 11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2018.

Используемая авторская программа: Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М., Просвещение, 2018

Календарно-тематическое планирование предусматривает на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе 102 часа.

Гимназический компонент реализуется за счет реализации деятельностного подхода в учебном процессе:

- самостоятельная работа учащихся с источниками и литературой;
- сопоставление и анализ информации;
- тематические сообщения, рефераты, исследования в области физической культуры и спорта.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- 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;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметным результатом изучения предмета «Физическая культура» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, обобщать, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации; умение устанавливать причинно-следственные связи; размышлять, рассуждать и делать выводы;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- использовать мобилизацию сил и волевой саморегуляции в ходе приобретения опыта коллективного взаимодействия и при подготовке к нему.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Применять методы наблюдения, экспериментирования, моделирования, систематизации учебного материала, выявления известного и неизвестного при решении различных учебных задач;
- выполнять творческие задачи, не имеющие однозначного решения;
- Пользоваться различными способами поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- умение самостоятельно ставить новые учебные задачи на основе развития познавательных мотивов и интересов;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;
- оценивать свои учебные достижения, поведение, черты характера с учетом мнения других людей;
- слушать собеседника и вести диалог; участвовать в коллективном обсуждении, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты изучения курса обеспечивают успешное обучение на следующей ступени общего образования и отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки.

Занимающийся научится:

Объяснять:

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливания организма;
- Организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- Контроль индивидуального физического развития и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- Приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Приёмы массажа и самомассажа;
- Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине Прыжок в длину с места, см.	10 раз 215	14 раз 170
К выносливости	Кроссовый бег на 1 км	04 мин 20 с	04 мин 50 с

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Физическая подготовленность:

- показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (табл. 1)

Таблица 1

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и <	5,1-4,8	4,4 и >	6,1 и <	5,9-5,3	4,8 и >
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	16	8,2 и <	8,0-7,7	7,3 и >	9,7 и <	9,4-9,0	8,4 и >
			17	8,1	7,9 - 7,5	7,2	9,6	9,3-8,8	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180 и <	195-210	230 и >	160 и <	170-190	210 и >
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14	1100 и >	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300 и >
			15	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	14	5 и <	9 – 12	15 и >	7 и <	12 –	20 и >
			15	5	9 – 12	15	7	14 –	20
								12 –	
6	Силовые	Подтягивание: На высокой перекладине (юн)	14	4 и <	6 – 7	11 и >			
			15	5	7 – 8	12			
		На низкой перекладине (дев)	14				6 и <	13 –	18 и >
			15				6	15 –	18
								13 –	
								15	

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 11 КЛАССЕ

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.

Психолого-педагогические основы:

11 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.

Медико-биологические основы:

11 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.

Приемы саморегуляции:

11 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Баскетбол:

11 класс. 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:

11 класс. 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 волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики:

11 класс. 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:

11 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Общая физическая подготовка:

11 класс. Особенности физической подготовки. Основные элементы тактики при длительном беге. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях общей

физической подготовкой. Правила проведения самостоятельных занятий. Дозирование нагрузки.

Элементы единоборств:

11 класс. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Страховка и самостраховка во время занятий.

Порядок и объём изучения программного материала в учебном году:

11 «АБ» класс (3 часа в неделю)

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные полугодия		Объём за год
		I	II	
1.	Базовая часть	32 ч.	55 ч.	87 ч.
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры.		18	18 ч.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	9	9	18 ч.
1.4	Лёгкая атлетика	11	10	21 ч.
1.5	Лыжная или кроссовая подготовка		18	18 ч.
1.6	Элементы единоборств			
1.7	Плавание			
2.	Вариативная часть	26	1	27 ч.
2.1.2	Спортивные игры. Баскетбол.	26		26 ч.
2.1.3	Гимнастика		1	1ч
ИТОГО:		46 ч.	56 ч.	102 ч

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 часа в неделю – 102 часа

11 «А, Б» классов

2022-2023 уч. г.

№ урока	Тема урока	Дата проведения		Организационно-методические указания для занятий с детьми подготовительной группы.
		планируемая	фактическая	
	Легкая атлетика (12 часов)			
1.	Спринтерский, эстафетный бег (низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м, эстафеты, спец. беговые упражнения).	02.09		Проведение закаливания, диетотерапии, соблюдение рационального режима дня и двигательного режима. Занятия по общей программе физического воспитания, но с возможной задержкой сдачи соответствующих нормативов. Рекомендуются занятия в физкультурно-оздоровительных группах общей физической подготовки, прогулки, игры и спортивные развлечения. Участие в соревнованиях — за дополнительным разрешением врача. Легкая атлетика: бег с равномерной скоростью (до 300 м); подъем и спуск ходьбой по небольшому пологому склону; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 1 км; девочки —
2.	Спринтерский, эстафетный бег (низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м, эстафеты, спец. беговые упражнения. Инструктаж по ТБ)	02.09		
3.	Спринтерский, эстафетный бег (низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м, эстафеты, спец. беговые упражнения)	05.09		
4.	Спринтерский, эстафетный бег (низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м, финиширование, эстафеты).	12.09		
5.	Спринтерский, эстафетный бег (низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м, финиширование, эстафеты).	16.09		
6.	Спринтерский, эстафетный бег (бег на результат 100 м, спец. беговые упражнения).	16.09		
7.	Спринтерский, эстафетный бег (низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м, финиширование, эстафеты).	19.09		
8.	Спринтерский, эстафетный бег (низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м, финиширование, эстафеты).	23.09		
9.	Спринтерский, эстафетный бег (низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м, финиширование, эстафеты).	23.09		
10.	Прыжки в длину, метание мяча (прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, отталкивание, метание мяча 150 г на дальность, спец. беговые упражнения).	26.09		
11.	Прыжки в длину, метание мяча (прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, отталкивание, метание мяча 150 г на дальность, спец. беговые упражнения).	30.09		
12.	Прыжки в длину, метание мяча (прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, отталкивание, метание мяча 150 г на дальность, спец. беговые упражнения).	30.09		
	Кроссовая подготовка (вариативная часть 9			

	часов)			до 800 м).
13.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 1500 м (д) и 2000 м (м), спец. беговые упражнения, спортивные игры).	03.10		Понятие о движении и
14.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 10 минут, преодоление горизонтальных препятствий, спортивные игры)	07.10		двигательном действии, технике движения. Общие представления о правилах и способах освоения
15.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 12 минут, преодоление горизонтальных препятствий, спортивные игры)	07.10		двигательных действий в процессе занятий физической культурой.
16.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 13 минут, преодоление горизонтальных препятствий, спортивные игры, развитие выносливости)	17.10		Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.
17.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 14 минут, преодоление вертикальных препятствий, спортивные игры, развитие выносливости)	21.10		Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой.
18.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 15 минут, преодоление вертикальных препятствий, спортивные игры, развитие выносливости)	21.10		Гимнастика с основами акробатики
19.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 17 минут, преодоление вертикальных препятствий, спортивные игры, развитие выносливости)	24.10		<i>Комплексы упражнений на формирование телосложения:</i> упражнения без дополнительных отягощений;
20.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 18 минут, преодоление вертикальных препятствий, спортивные игры, развитие выносливости)	28.10		упражнения с дополнительными отягощениями (накладные манжеты на различные части тела, гантели, амортизаторы, тренажерные устройства).
21.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 2000 м, развитие выносливости)	28.10		<i>Акробатические комбинации:</i> разнообраз
	Гимнастика (18 часов)			
22.	Висы. Строевые упражнения (строевые упражнения, правила ТБ, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м), махом одной, толчком другой подъем переворотом (д), подтягивания в висе).	31.10		
23.	Висы. Строевые упражнения (строевые упражнения, подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м), махом одной, толчком другой подъем переворотом (д), подтягивания в висе).	04.11		
24.	Висы. Строевые упражнения (строевые упражнения, подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м), махом одной, толчком другой подъем переворотом (д), подтягивания в висе).	04.11		
25.	Висы. Строевые упражнения (строевые упражнения, подъем переворотом в упор (м), махом одной, толчком другой подъем	07.11		

26.	переворотом (д), подтягивание в висячем положении). Висы. Строевые упражнения (выполнение подъема переворотом на технику, подтягивание в висячем положении).	11.11		<p>разные стилизованно оформленные передвижения ходьбой (с различным темпом, амплитудой и направлением движений, шириной шагов); разнообразные прыжковые упражнения (на месте и с продвижением вперед и в стороны, из упора присев); стилизованные оформленные общеразвивающие упражнения, выполняемые в положении стоя, сидя и лежа; упражнения в равновесии (на правой и левой ноге, на носках); танцевальные движения (элементы вальса, польки, галопа).</p> <p>Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам; Игры на свежем воздухе – подвижные игры на свежем воздухе, оздоровительная ходьба, комплексы ОРУ Заболевания дыхательной системы. Рекомендуется : Упражнения на расслабление</p>
27.	Висы. Строевые упражнения (выполнение подъема переворотом на технику, подтягивание в висячем положении).	11.11		
28.	Опорный прыжок (опорный прыжок согнув ноги (м), ноги врозь (д)). Эстафеты.	14.11		
29.	Опорный прыжок (опорный прыжок согнув ноги (м), ноги врозь (д)). Эстафеты.	18.11		
30.	Опорный прыжок (опорный прыжок согнув ноги (м), ноги врозь (д)). Эстафеты.	18.11		
31.	Прикладные упражнения и упражнения в равновесии (строевые, переноска партнера вдвоем на руках, ходьба по рейке гимнастической скамейки).	28.11		
32.	Строевые упражнения, передвижения с грузом на плечах, комбинация на рейке гимнастической скамейки, эстафеты.	02.12		
33.	Строевые упражнения, передвижения с грузом на плечах, комбинация на рейке гимнастической скамейки, эстафеты.	02.12		
34.	Акробатика (кувырок назад, стойка «ноги врозь» (м), Мост и поворот в упор на одном колене (д), лазание по канату в два приема).	05.12		
35.	Акробатика (кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д), лазание по канату в два приема).	09.12		
36.	Акробатика (кувырок назад, стойка «ноги врозь», длинный кувырок, стойка на голове (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д), лазание по канату в два приема, эстафеты).	09.12		
37.	Акробатика (кувырок назад, стойка «ноги врозь», длинный кувырок, стойка на голове (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д), лазание по канату в два приема, эстафеты).	12.12		
38.	Акробатика (кувырок назад, стойка «ноги врозь», длинный кувырок, стойка на голове (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д), лазание по канату в два приема, эстафеты).	16.12		
39.	Акробатика (кувырок назад, стойка «ноги врозь», длинный кувырок, стойка на голове (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д), лазание по канату в два приема, эстафеты).	16.12		
	Спортивные игры (44 часа) Волейбол (22 часа)			
40.	Волейбол (стойка и перемещение игрока, комбинации из разученных перемещений, передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. ТБ).	19.12		

41.	Волейбол (стойка и перемещение игрока, комбинации из разученных перемещений, передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам).	23.12		Упражнения по диафрагмальному дыханию Ходьба Дозированный бег ОРУ для плечевого пояса Упражнения с медленным полноценным и удлиненным выдохом
42.	Волейбол (стойка и перемещение игрока, комбинации из разученных перемещений, передача над собой во встречных колоннах, нижняя прямая подача и прием мяча. Игра по упрощенным правилам	23.12		<u>Ограниченно:</u>
43.	Волейбол (комбинации из разученных перемещений, верхняя передача в парах через сетку, передача над собой во встречных колоннах. нижняя прямая подача, прием подачи, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощ. правилам).	26.12		Упражнения, направленные на урежение дыхания Прогулки на лыжах при низких температурах Плавание
44.	Волейбол (комбинации из разученных перемещений, верхняя передача в парах через сетку, передача над собой во встречных колоннах. нижняя прямая подача, прием подачи, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	30.12		<u>Противопоказано:</u> Упражнения с отягощениями и с предметами «Звуковые» упражнения
45.	Волейбол (комбинации из разученных перемещений, верхняя передача в парах через сетку, передача над собой во встречных колоннах. нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером).	30.12		Силовые упражнения с задержкой дыхания Упражнения на гипервентиляцию легких (глубокий вдох – глубокий выдох) Резкие движения, сбивающие ритм дыхания и требующие значительных усилий.
46.	Волейбол (стойка и перемещение игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар после подбрасывания партнером).	09.01		
47.	Волейбол (Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения).	13.01		<i>Заболевания с нарушением зрения.</i> <u>Рекомендуется:</u>
48.	Волейбол (Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.).	13.01		Специальные упражнения для укрепления мышц глаза Бег в медленном темпе Прогулки на лыжах.
49.	Волейбол (Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	16.01		Упражнения на растягивание Туризм Циклические плавные упражнения, не

50.	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения). Волейбол (Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения).	20.01	<p>предъявляющие больших требований к органам зрения Дыхательные упражнения . <u>Ограниченно:</u> Плавание Велосипед Настольный теннис <u>Противопоказано:</u> Резкие перемещения тела Большая нагрузка на зрительный анализатор Упражнение головой вниз Поднятие тяжестей Прыжки Упражнения силового характера с задержкой дыхания Упражнения с напряжением зрительного анализатора</p> <p><i>Заболевания мочеполовой системы.</i> <u>Рекомендуется:</u> Выполнение ОРУ через 3-3,5 часа после приема пищи Подвижные игры Специальные упражнения для создания благоприятных условий для перистальтики и опорожнения желчного пузыря в исходном положении лежа на спине, на правом и левом боку, упоре стоя на коленях. Упражнения в расслаблении мышц поясничной области <u>Ограниченно:</u> Участие в эстафетах, спортивных играх Интенсивные, длительные большие</p>
51.	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения). Волейбол (Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	20.01	
52.	Волейбол (Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения).	23.01	
53.	Волейбол (Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.)	27.01	
54.	Волейбол (Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках.	27.01	
55.	Волейбол (Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения).	30.01	
56.	Волейбол (Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар после подбрасывания партнером).	03.02	
57.	Волейбол (Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар после подбрасывания партнером).	03.02	
58.	Волейбол (Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками	06.02	

59.	через сетку. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения). Волейбол (Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар после подбрасывания партнером).	10.02		нагрузки. Специальные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса Терренкур Бег трусцой Плавание, гребля Прогулки на лыжах Катание на велосипеде
60.	Волейбол (Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар после подбрасывания партнером).	10.02		<u>Противопоказано:</u> Упражнения вызывающие сотрясение внутренних органов. Упражнения с отягощениями Упражнения на статическое напряжение мышц Подскоки Переохлаждение Спортивные игры Нервно-психическое переутомление Выполнение упражнений при появлении болей в брюшной полости, ухудшении самочувствия. Упражнения силового характера на мышцы брюшного пресса Интенсивные статические нагрузки.
61.	Волейбол (Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар после подбрасывания партнером).	13.02		
	Баскетбол (22 часа)			
62.	Баскетбол (Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Уч. игра).	17.02		
63.	Баскетбол (Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра).	17.02		
64.	Баскетбол (Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учеб. игра).	27.02		
65.	Баскетбол (Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте	03.03		Заболевания опорно-двигательной системы Рекомендуется Плавание – брас на груди с удлиненной паузой скольжения Гребля Прогулки на лыжах Индивидуально подобранные корректирующие упражнения Укрепление
66.	Баскетбол (Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	03.03		
67.	Баскетбол (Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и	06.03		

68.	остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра). Баскетбол (Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра).	10.03		мышечного корсета Общеразвивающие упражнения в положении разгрузки позвоночника (стоя в коленно-кистевом положении, лежа на: животе, спине, боку)
69.	Баскетбол (Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра).	10.03		Упражнения на расслабление и координацию Дыхательные упражнения Упражнения на вытяжение и расслабление
70.	Баскетбол (Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра).	13.03		Различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на наружном своде стопы) Упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника (наклоны, скручивания, повороты). Висы с расслабленной спиной
71.	Баскетбол (Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока, бросок мяча двумя руками от головы с места.	17.03		<u>Ограниченно</u> Осевая нагрузка на позвоночник
72.	Баскетбол (Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра).	17.03		Пассивные упражнения для больных суставов
73.	Баскетбол (Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра).	20.03		<u>Противопоказано</u> Прыжки Индивидуальные асимметричные упражнения
74.	Баскетбол (Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра).	24.03		Упражнения, фиксирующие позвоночник в его искривлении
75.	Баскетбол (Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра).	24.03		Упражнения, сопровождающиеся болезненностью и выраженной защитной реакцией в виде рефлекс-торного напряжения мышц
76.	Баскетбол (Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными	27.03		Прыжки в длину и в высоту

77.	способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра). Баскетбол (Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра).	31.03	Поднятие тяжестей Двигательные действия, связанные с ассиметричными позами, неравномерными нагрузками
78.	способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра). Баскетбол (Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра).	31.03	Заболевания нервной системы <u>Рекомендуется</u> Упражнения для формирования правильной осанки
79.	способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра). Баскетбол (Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра).	03.04	Обучение основным приемам сохранения правильной осанки в различных бытовых ситуациях и при физических нагрузках
80.	способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра). Баскетбол (Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра).	14.04	Упражнения на улучшение подвижности в суставах
81.	способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра). Баскетбол (Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра).	14.04	Формирование мышечного корсета <u>Ограниченно:</u> Осевая нагрузка на позвоночник
82.	способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра). Баскетбол (Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра).	17.04	Действия факторов, способных спровоцировать заболевания позвоночника Прыжки Подъем и переноска тяжестей
83.	способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра). Баскетбол (Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра).	21.04	Статические повороты на 15 – 45° без дополнительной опоры и наклоны туловища
84.	Кроссовая подготовка (вариативная часть 9 часов) Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 14 минут, преодоление горизонтальных препятствий, спортивные игры).	21.04	Полувисы и висы Упражнения из исходного положения лежа и колено-кистевом положении Кроссы
85.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 15 минут, преодоление	24.04	Плавание и упражнения в воде <u>Противопоказано:</u> Упражнения для мышц шеи на

86.	горизонтальных препятствий, спортивные игры). Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 17 минут, преодоление горизонтальных препятствий, спец. беговые упражнения, спортивные игры).	28.04		сопротивление Упражнения с отягощениями Активные движения головы Резкие старты и остановки Спортивные игры Физические упражне ния при остром болевым синдроме Резкие подскоки Резкие наклоны туловища
87.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 18 минут, преодоление горизонтальных препятствий, спец. беговые упражнения, спортивные игры).	28.04		
88.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 20 минут, преодоление вертикальных препятствий, спец. беговые упражнения, спортивные игры).	05.05		
89.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 20 минут, преодоление вертикальных препятствий, спец. беговые упражнения, спортивные игры).	05.05		
90.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 20 минут, преодоление вертикальных препятствий, спец. беговые упражнения, спортивные игры).	08.05		
91.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 20 минут, преодоление вертикальных препятствий, спец. беговые упражнения, спортивные игры).	12.05		
92.	Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивные игры.	12.05		
	Легкая атлетика (10 часов)			
93.	Спринтерский бег, эстафетный бег (высокий старт 20-40 м, бег по дистанции 50-60 м, эстафетный бег, специальные беговые упражнения, инструктаж по ТБ).	15.05		
94.	Спринтерский бег, эстафетный бег (высокий старт 20-40 м, бег по дистанции 50-60 м, эстафетный бег, специальные беговые упражнения).	19.05		
95.	Спринтерский бег, эстафетный бег (высокий старт 20-40 м, бег по дистанции 50-60 м, эстафетный бег, специальные беговые упражнения, челночный бег 3x10 м).	19.05		
96.	Спринтерский бег, эстафетный бег (высокий старт 20-40 м, бег по дистанции 50-60 м, эстафетный бег, специальные беговые упражнения, челночный бег 3x10 м).	22.05		
97.	Спринтерский бег, эстафетный бег (высокий старт 20-40 м, бег по дистанции 70-80 м, финиширование, специальные беговые упражнения, челночный бег 3x10 м).			
98.	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения.			

99.	Прыжок в высоту, метание мяча (прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, отталкивание, метание мяча 150 г на дальность с 5-6 шагов, спец. беговые упражнения).			
100.	Прыжок в высоту, метание мяча (прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, отталкивание, метание мяча 150 г на дальность с 5-6 шагов, спец. беговые упражнения).			
101.	Прыжок в высоту, метание мяча (прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, отталкивание, метание мяча 150 г на дальность с 5-6 шагов, спец. беговые упражнения).			
102.	Прыжок в высоту, метание мяча (прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, отталкивание, метание мяча 150 г на дальность с 5-6 шагов, спец. беговые упражнения).			

Согласовано
 Заместитель директора по УВР
Т.В. Хвостова Хвостова Т.В.
 29 августа 2022г.

Согласовано на заседании ШМО
 учителей естественно-научного цикла
Н.В. Марлынова /Н.В.Марлынова/
 Протокол №1
 от «16» августа 2022г.