

Рассмотрено:

Руководитель ШМО :  
Ф.Г. Рамазанова  
Протокол № 1, 25 августа, 2023 г.

Согласовано:

Заместитель директора по учебной  
работе : Г.Г. Закирова  
26 августа, 2023 г.

Утверждаю:

Директор школы: Б.И. Ахметханов  
Приказ № 100, 28 августа, 2023 г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Кугунурская средняя общеобразовательная школа"  
Балтасинского муниципального района  
Республики Татарстан

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса

Составил: Сулейманов Радиф Валиуллинович, учитель I квалификационной категории

Рассмотрено и принято на заседании педагогического совета.  
Протокол № 1, от 28 августа, 2023 года.

Рабочая программа по физической культуре в 11 классе рассчитана на 102 часа. В учебном плане на предмет выделены 3 часа в неделю.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:**

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

**Уметь:**

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

**Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни для формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

### **Содержание программы учебного предмета**

#### **Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

*Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности; 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.*

### **Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.*

### **Тематическое планирование**

| <b>№</b> | <b>Название раздела</b>                             |
|----------|---|
| 1        | Физическая культура и основы здорового образа жизни |
| 2        | Физкультурно- оздоровительная деятельность          |
| 3        | Спортивно- оздоровительная деятельность             |
| 4        | Прикладная физическая подготовка                    |

### Календарно-тематическое планирование

|   | Тема урока  | Кол-во часов | Дата проведения |      | Примечание |
|---|---|--------------|-----------------|------|------------|
|   |   |              | план            | факт |            |
| 1 | Физическая культура и основы здорового образа жизни. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i> Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние дистанции. Низкий старт ( <i>до 40м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-90 м</i> ). Бег на результат ( <i>30м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО и его возрастные ступени). | 1            | 02.09           |      |            |
| 2 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Бег по дистанции ( <i>70-90 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Медленный бег 2км в медленном темпе. <i>Физическая культуры и основы здорового образа жизни.</i> 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.                             | 1            | 05.09           |      |            |
| 3 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние дистанции. Низкий старт ( <i>30м</i> ). Бег по дистанции ( <i>70-90 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдачам норм ГТО. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.  | 1            | 06.09           |      |            |
| 4 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Бег на результат ( <i>100м</i> ). Развитие скоростных качеств. Подготовка к соревновательной деятельности. Эстафетный бег. Бег 2 и 3 км. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.  | 1            | 09.09.          |      |            |
| 5 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений прыжках в длину. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.  | 1            | 12.09           |      |            |

|    |   |   |       |  |  |
|----|---|---|-------|--|--|
|    | Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения, полосы препятствий. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.  |   |       |  |  |
| 6  | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений прыжках в длину. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.   | 1 | 13.09 |  |  |
| 7  | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений прыжках в длину. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Подготовка к сдачам норм ГТО.  | 1 | 16.09 |  |  |
| 8  | Спортивно – оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции, прыжках в длину. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 2 и 3 км. <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Оздоровительные системы физического воспитания.   | 1 | 19.09 |  |  |
| 9  | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений на спортивных снарядах. Метание гранаты из разных положений. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.   | 1 | 20.09 |  |  |
| 10 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений на спортивных снарядах. Метание гранаты на дальность с разбега. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.  | 1 | 23.09 |  |  |
| 11 | Спортивно – оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений на спортивных снарядах. Метание гранаты на дальность.  |   | 26.09 |  |  |
| 12 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 27.09 |  |  |
| 13 | Спортивно – оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 30.09 |  |  |
| 14 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе. Совершенствование  | 1 | 03.10 |  |  |

|    |  |   |       |  |  |
|----|--|---|-------|--|--|
|    | перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  |   |       |  |  |
| 15 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств   | 1 | 04.10 |  |  |
| 16 | Спортивно – оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств              | 1 | 07.10 |  |  |
| 17 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1x3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 10.10 |  |  |
| 18 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1x3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 11.10 |  |  |
| 19 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение -,передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств                     | 1 | 14.10 |  |  |
| 20 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении   | 1 | 17.10 |  |  |

|    |   |   |       |  |  |
|----|---|---|-------|--|--|
|    | различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение -,передача, бросок. Нападение против зонной защиты(2 х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  |   |       |  |  |
| 21 | Спортивно – оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств                            | 1 | 18.10 |  |  |
| 22 | Спортивно – оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств                            | 1 | 21.10 |  |  |
| 23 | Спортивно – оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств                  | 1 | 24.10 |  |  |
| 24 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств                  | 1 | 25.10 |  |  |
| 25 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите( <i>перехват,вырывание,выбивание мяча, накрывание мяча</i> ).Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 07.11 |  |  |
| 26 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе. Совершенствование  | 1 | 08.11 |  |  |

|    |   |   |       |  |  |
|----|---|---|-------|--|--|
|    | перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.   |   |       |  |  |
| 27 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 11.11 |  |  |
| 28 | Спортивно – оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств      | 1 | 14.11 |  |  |
| 29 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств      | 1 | 15.11 |  |  |
| 30 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств      | 1 | 18.11 |  |  |
| 31 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Ю: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Д: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по технике безопасности.   | 1 | 21.11 |  |  |
| 32 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Повороты в  | 1 | 22.11 |  |  |



|    |  |   |       |  |  |
|----|--|---|-------|--|--|
|    | движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Ю: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Д: Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. Подготовка к сдачам норм ГТО.   |   |       |  |  |
| 33 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Ю: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Д: Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.   | 1 | 25.11 |  |  |
| 34 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Ю: Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Д: Равновесие на верхней жерди. Развитие силы   | 1 | 28.11 |  |  |
| 35 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Ю: Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Д: Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.   | 1 | 29.11 |  |  |
| 36 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Ю: Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Д: равновесие на верхней жерди. Развитие силы   | 1 | 02.12 |  |  |
| 37 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Ю : Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Д: Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы. <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. | 1 | 05.12 |  |  |

|    |   |   |       |  |  |
|----|---|---|-------|--|--|
| 38 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Ю : Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Д: Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы   | 1 | 06.12 |  |  |
| 39 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Ю: Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Д: Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.<br><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег</i> | 1 | 09.12 |  |  |
| 40 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Ю: Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Д: Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. Развитие силы  | 1 | 12.12 |  |  |
| 41 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Ю: Общеразвивающие упражнения с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня. Д: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Общеразвивающие упражнения с обручами. Развитие координационных способностей   | 1 | 13.12 |  |  |
| 42 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Ю: Общеразвивающие упражнения с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове .Прыжок через коня. Д: Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Общеразвивающие упражнения с обручами. Развитие координационных способностей.  | 1 | 16.12 |  |  |
| 43 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Ю: Общеразвивающие упражнения с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Прыжок через коня. Д: Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. Общеразвивающие упражнения со скакалками. Развитие координационных способностей.   | 1 | 19.12 |  |  |
| 44 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в  | 1 | 20.12 |  |  |

|    |  |   |       |  |  |
|----|--|---|-------|--|--|
|    | индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Ю: Общеразвивающие упражнения с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Прыжок через коня. Д: Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. Общеразвивающие упражнения со скакалками. Развитие координационных способностей.   |   |       |  |  |
| 45 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Ю: Общеразвивающие упражнения с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Прыжок через коня. Д: Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей.   | 1 | 23.12 |  |  |
| 46 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Ю: Общеразвивающие упражнения с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Прыжок через коня. Д: Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей.                                    | 1 | 26.12 |  |  |
| 47 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Прыжок через коня. Д: Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей. | 1 | 27.12 |  |  |
| 48 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Прыжок через коня. Д: Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей  | 1 | 09.01 |  |  |

|    |  |   |       |  |  |
|----|--|---|-------|--|--|
| 49 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений передвижениях на лыжах. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 2 км. Подготовка к сдачам норм ГТО.                                | 1 | 10.01 |  |  |
| 50 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений передвижениях на лыжах. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.   | 1 | 13.01 |  |  |
| 51 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений передвижениях на лыжах. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой  | 1 | 16.01 |  |  |
| 52 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений передвижениях на лыжах. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе              | 1 | 17.01 |  |  |
| 53 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений передвижениях на лыжах. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе | 1 | 20.01 |  |  |
| 54 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений передвижениях на лыжах. Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов  | 1 | 23.01 |  |  |
| 55 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений передвижениях на лыжах. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений по лыжной подготовке. Попеременный четырёхшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.                    | 1 | 24.01 |  |  |
| 56 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений передвижениях на лыжах. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.   | 1 | 27.01 |  |  |
| 57 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений передвижениях на лыжах. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45   | 1 | 30.01 |  |  |

|    |   |   |       |  |  |
|----|---|---|-------|--|--|
|    | градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием  |   |       |  |  |
| 58 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений передвижениях на лыжах. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов  | 1 | 31.01 |  |  |
| 59 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений передвижениях на лыжах. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений по лыжной подготовке. Спуски и подъемы Прохождение 4км   | 1 | 03.02 |  |  |
| 60 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений передвижениях на лыжах. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе   | 1 | 06.02 |  |  |
| 61 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений передвижениях на лыжах. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе   | 1 | 07.02 |  |  |
| 62 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений передвижениях на лыжах. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.   | 1 | 10.02 |  |  |
| 63 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений передвижениях на лыжах. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.   | 1 | 13.02 |  |  |
| 64 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх волейболе. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 14.02 |  |  |
| 65 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх волейболе. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.                                     | 1 | 17.02 |  |  |
| 66 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх волейболе. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.   | 1 | 20.02 |  |  |

|    |   |   |       |  |  |
|----|---|---|-------|--|--|
|    | Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  |   |       |  |  |
| 67 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх волейболе. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | 1 | 21.02 |  |  |
| 68 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх волейболе. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | 1 | 24.02 |  |  |
| 69 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх волейболе. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств   | 1 | 27.02 |  |  |
| 70 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх волейболе. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 28.02 |  |  |
| 71 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх волейболе. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств   | 1 | 02.03 |  |  |
| 72 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх волейболе. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств   | 1 | 05.03 |  |  |
| 73 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх волейболе. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 06.03 |  |  |
| 74 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх волейболе. Стойки и передвижения  | 1 | 09.03 |  |  |

|    |   |   |       |  |  |
|----|---|---|-------|--|--|
|    | игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  |   |       |  |  |
| 75 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх волейболе. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств   | 1 | 12.03 |  |  |
| 76 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх волейболе. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | 1 | 13.03 |  |  |
| 77 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх волейболе. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.                                 | 1 | 16.03 |  |  |
| 78 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх волейболе. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.   | 1 | 19.03 |  |  |
| 79 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх волейболе. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 20.03 |  |  |
| 80 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх волейболе. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 02.04 |  |  |

|    |  |   |       |  |  |
|----|--|---|-------|--|--|
| 81 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх волейболе. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | 03.04 |  |  |
| 82 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в плавании. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности. Имитационные плавательные упражнения на гимнастической мате для совершенствования кроля на груди.   | 1 | 06.04 |  |  |
| 83 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в плавании. Имитационные плавательные упражнения на гимнастической мате для совершенствования кроля на спине. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища в полной координации.   | 1 | 09.04 |  |  |
| 84 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в плавании. Имитационные плавательные упражнения на гимнастической мате для совершенствования плавания на боку с грузом в руке. Правила безопасности поведения на воде. Правила соревнований.   | 1 | 10.04 |  |  |
| 85 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Прикладная физическая подготовка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Национальная татарская борьба. История возникновения и развития. Эстафеты с применением национальных игр. Инструктаж по технике безопасности.   | 1 | 13.04 |  |  |
| 86 | Прикладная физическая подготовка: передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.  | 1 | 16.04 |  |  |
| 87 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх футболе. История возникновения и развития футбола. Техника безопасности при игре в футбол. Удары по мячу. Остановки мяча. Игра в футбол.   | 1 | 17.04 |  |  |
| 88 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх футболе. Ведение мяча. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча подкатом. Игра в футбол  | 1 | 20.04 |  |  |
| 89 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх футболе. Отбор мяч подкатом. Финты.  | 1 | 23.04 |  |  |



|    |  |   |       |  |  |
|----|--|---|-------|--|--|
|    | Финт уходом. Эстафеты с элементами футбола.  |   |       |  |  |
| 90 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх футболе. Отбор мяча подкатом. Финт уходом. Финт ударом. Зонная система защиты. Игра в футбол.  | 1 | 24.04 |  |  |
| 91 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх футболе. Финт ударом. Финт остановкой. Зонная система защиты. Персональная система защиты. Круговая тренировка.  | 1 | 27.04 |  |  |
| 92 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх футболе. Финты. Персональная система. Смешанная система защиты. Игра в футбол  |   | 30.04 |  |  |
| 93 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх футболе. Тактические действия в нападении и защите. Выбивание, отбор, перехват. Игра в футбол.   | 1 | 04.05 |  |  |
| 94 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в беге на короткие и средние дистанции. Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.      | 1 | 07.05 |  |  |
| 95 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в беге на средние и длинные дистанции. Инструктаж по технике безопасности. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Бег 2- 3 км. Развитие выносливости. Подготовка к сдачам норм ГТО.                | 1 | 08.05 |  |  |
| 96 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладная физическая подготовка. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. | 1 | 11.05 |  |  |
| 97 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений на спортивных снарядах. Метание гранаты из разных положений. Общеразвивающие упражнения . Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.  | 1 | 14.05 |  |  |
| 98 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений на спортивных снарядах. Метание гранаты на дальность. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.   | 1 | 15.05 |  |  |
| 99 | Спортивно - оздоровительная деятельность: совершенствование техники упражнений на прыжках в высоту с разбега. Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств   | 1 | 18.05 |  |  |

|     |                              |   |       |  |  |
|-----|------------------------------|---|-------|--|--|
| 100 | Итоговая контрольная работа. | 1 | 21.05 |  |  |
| 101 | Работа над ошибками.         | 1 | 22.05 |  |  |
| 102 | Итог. Спортивные игры.       | 1 | 25.05 |  |  |

В данной подшивке пронумеровано,  
прошнуровано и скреплено печатью

-4-

18 (восемнадцати) страниц  
Директор школы Б.И. Ахметханов

