

Документ подписан электронной подписью.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Сергеевка
Партизанского муниципального района
(МКОУ СОШ с. Сергеевка)

<p>Рассмотрено на заседании ШМО «Здоровье»</p> <p>Протокол № 1 от «31» августа 2021г. _____ /Н.С. Васильева/</p>	<p>Согласовано Методист МКОУ СОШ с. Сергеевка _____ /Е.В. Опра/ «31» августа 2021 г.</p>	<p>Утверждаю Директор МКОУ СОШ с. Сергеевка _____ /Н.Г. Галайда/ Приказ № 252/2 от «31» августа 2021г.</p>
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 11 А, 11б класса
на 2021-2022 учебный год

Разработала:
Васильева Н.С
учитель физической культуры
высшей категории

с. Сергеевка
2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предмет: физическая культура

Класс: 11 «А» , 11 «Б»

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования в 11 А и 11 Б классах составлена на основе:

- Федерального закона № 273-ФЗ (от 29.12.12) с изменениями и дополнениями;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования
- Учебного плана МКОУ СОШ с. Сергеевка на 2021 – 2022 учебный год, утвержден приказом МКОУ СОШ с. Сергеевка от 12.08.2021 г. № 212
- с учетом Программы воспитания МКОУ СОШ с. Сергеевка

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Задачи изучения физической культуры на всех уровнях общего образования определяются Федеральными государственными образовательными стандартами (в соответствии с ФЗ-273 «Об образовании»).

В средней школе ключевыми задачами являются:

- приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой;
- возможность познания своих физических способностей и их целенаправленного развития;
- содействие активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения;
- приобщение к их культурным ценностям, истории и современному развитию;
- формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры,
- организация совместной учебной и консультативной деятельности.
- воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение предмета «Физическая культура» учебным планом МКОУ СОШ с. Сергеевка выделяется 68 часов в 10-11 классах, по 2 учебных часа в течении 34 недель.

Документ подписан электронной подписью.

Класс	Количество часов
	Физическая культура
11 «А», 11 «Б»	68

Структура и последовательность изучения курсов

Класс	Разделы курсов
11	Легкая атлетика -14 Настольный теннис -6 Гимнастика – 6 Баскетбол – 16 Волейбол – 18 Футбол - 8

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

-Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

-готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

-готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

-готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

-готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

-стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

-готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

-осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

-осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

-способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

Документ подписан электронной подписью.

-готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

-освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

-повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

-формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

-проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

-осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

-анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

-характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

-устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

-устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

-устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

-устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

-устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

-выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

-вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

-описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

Документ подписан электронной подписью.

-наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

-изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

-составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

-составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

-активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

-разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

-организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 11 классе обучающийся научится:

-отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

-понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

-объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

-использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

-измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

-определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

-составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

-составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

Документ подписан электронной подписью.

-составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

-совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

-соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

-совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

-тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры». **Баскетбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Настольный теннис. Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем

Документ подписан электронной подписью.

физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ.

МОДУЛЬ «ШКОЛЬНЫЙ УРОК»

Тематическое планирование по физической культуре для 11-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся школы:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре для 11 «А», 11 «Б» классов на 2021-2022 учебный год

№	Наименование тем и разделов	Кол-во часов	Тестирование	Дата проведения		Формы работы
				План	Факт	
Раздел 1. Легкая атлетика – 6 ч.						
1	Вводный инструктаж. Совершенствование строевых упр. Обучение положению высокого старта. Подвижные игры. Эстафетный бег. Развитие двигательных качеств Презентация "Техника безопасности на уроках физической культуры»	1	Входное тестирование	03.09		Групповая работа
2	Инструкция по Т.Б №16. Совершенствование строевых упр. Обучение техники бега с низкого старта на дистанцию 30, 60 м. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Подвижные игры	1		07.09		Групповая работа
3	Т.Б. Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1		10.09		Работа в парах

Документ подписан электронной подписью.

	Контроль двигательных качеств (бег 30 м). Подвижные игры					
4	Т.Б. Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега) Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие скоростных качеств (Бег 60 м.) Подвижные игры Видео ролик "От значка ГТО – к олимпийским медалям"	1		14.09		Работа в парах
5	Т.Б. Контроль двигательных качеств (бег 60м.) Совершенствование техники метания мяча на дальность. Контроль двигательных качеств (наклон вперед, прыжок в длину с места) Подвижные игры	1		17.09		Работа в парах
6	Т.Б. Развитие выносливости (Бег 1000-1500 м). Контроль двигательных качеств (метание мяча). Подвижные игры	1		21.09		Работа в парах
Раздел 2. Настольный теннис. Элементы акробатики– 6 ч.						
7	Инструкция по Т.Б №14 №15. Обучение жонглированию мяча внутренней и внешней стороне ракетки. Передвижение теннисиста. Обучение техники ударов ракеткой внешней и внутренней стороной ракетки. Развитие двигательных качеств (гибкость). Подвижные игры	1		24.09		Групповая работа
8	Т.Б. Обучение ударов мяча без вращения и с вращениями. Совершенствование акробатических элементов. Парная игра Видеофрагмент "Правила игры в настольный теннис"	1		28.09		Групповая работа
9	Т.Б. Контроль техники ударов ракеткой внешней стороной ракетки. Совершенствование техники ударов ракеткой внутренней стороной ракетки. Развитие двигательных качеств (гибкость). Совершенствование акробатических элементов. Парная игра.	1		01.10		Работа в парах
10	Т.Б. Обучение тактическим приемам-атакующего против защитника, и защитника против атакующего. Развитие двигательных качеств (гибкость). Совершенствование акробатических элементов. Парная игра.	1		05.10		Работа в парах
11	Т.Б. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие двигательных качеств (гибкость). Совершенствование акробатических элементов. Парная игра.	1		08.10		Работа в парах
12	Т.Б. Контроль техники подачи мяча. Развитие двигательных качеств (гибкость). Совершенствование	1		12.10		Групповая работа

Документ подписан электронной подписью.

	акробатических элементов. Парная игра Видеоролик "Мы вместе к ГТО"					
Раздел 3. Стритбол– 6ч.						
13	Инструкция по Т.Б №14 Основы знаний. Правила игры стритбол. Совершенствование ловли и передачи мяча с сопротивлением и без 21.10сопротивления защитника. Учебная игра	1		15.10		Работа в парах
14	Т.Б. Ведение мяч без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра Презентация "Правила Стритбола"	1		19.10		Работа в парах
15	Т.Б. Обучение бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	1		22.10		Работа в парах
16	Т.Б. Совершенствование действий против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра	1		26.10		Работа в парах
17	Т.Б. комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра Видеоролик " Олимпийская символика"	1		09.11		Групповая работа
18	Т.Б. Контроль техники ловли и передача мяча одной рукой от плеча в движении. Совершенствование техники бросков мяча. Учебная игра	1		12.11		Групповая работа
Раздел 4. Волейбол – 18 ч.						
19	Инструкция по Т.Б №14. Основы знаний Совершенствование стойки волейболиста, передвижение. Подвижные игры Спортивная игра	1		16.11		Работа в парах
20	Т.Б. Совершенствование техники верхних передач индивидуальная. Подвижные игры Спортивная игра	1		19.11		Работа в парах
21	Т.Б. Совершенствование техники верхних передач. Подвижные игры Спортивная игра. Видеоролик "Правила игры в волейбол"	1		25.11		Работа в парах
22	Т.Б. Упражнения в движении. Совершенствование техники индивидуальных нижних передач. Подвижные игры. Спортивная игра	1		26.11		Групповая работа
23	Т.Б. Упражнения в движении. Совершенствование техники нижних передач в паре, в тройках. Подвижные игры. Спортивная игра.	1		30.11		Групповая работа

Документ подписан электронной подписью.

24	Т.Б. Совершенствование упражнения с мячом у стены. Подвижная игра Спортивная игра	1		03.12		Работа в парах
25	Т.Б. Совершенствование упражнения с мячом у стены. Совершенствование техники нападающего удара. Подвижная игра Спортивная игра.	1		07.12		Работа в парах
26	Т.Б. Сочетание способов передвижений. Совершенствование техники передач. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Спортивная игра.	1		10.12		Работа в парах
27	Т.Б. Сочетание способов передвижений. Совершенствование техники передач. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара Видеоролик "Разминка"	1		14.12		Работа в парах
28	Т.Б. Совершенствование приема мяча снизу и сверху. Совершенствование техники подачи мяча. Блокирование Подвижные игры	1		17.12		Групповая работа
29	Т.Б. Совершенствование приема мяча снизу и сверху. Совершенствование техники подачи мяча. Блокирование Подвижные игры.	1		21.12		Групповая работа
30	Т.Б. Чередование способов передачи мяча. Закрепление подачи мяча. Подвижные игры Спортивная игра	1		24.12		Работа в парах
31	Т.Б. Индивидуальные тактические действия при нападении и защите. Спортивная игра	1		28.12		Работа в парах
32	Т.Б. Групповые тактические действия при нападении и защите. Спортивная игра видеоролик "Комплекс утренней гимнастики"	1		11.01		Работа в парах
33	Т.Б. групповые тактические действия при нападении и защите. Спортивная игра.	1		14.01		Работа в парах
34	Т.Б. Командные тактические действия при нападении и защите. Спортивная игра	1		18.01		Групповая работа
35	Т.Б. командные тактические действия при нападении и защите. Спортивная игра.	1		21.01		Групповая работа

36	Т.Б. Совершенствование тактических действий в спортивной игре	1		25.01		Работа в парах
Раздел 5. Баскетбол – 10ч.						
37	Инструкция по Т.Б №14 Основы знаний. Обучение стойки игрока, передвижения. Совершенствование ведения мяча. Подвижные игры	1		28.01		Работа в парах
38	Т.Б. Обучение остановки двумя ногами. Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование ведения мяча. Подвижные игры	1		01.02		Работа в парах
39	Т.Б. Совершенствование техники ловли и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование 1 техники бросков мяча. Подвижные игры Видеоролик " Правила игры в баскетбол"	1		04.02		Групповая работа
40	Т.Б. Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Контроль техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Подвижные игры	1		08.02		Групповая работа
41	Т.Б. Совершенствование техники ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Совершенствование техники бросков мяча. Подвижные игры	1		11.02		Работа в парах
42	Т.Б. Контроль техники ловли и передача мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча. Подвижные игры Презентация " Спортсмены-участники ВОВ "	1		15.02		Работа в парах
43	Т.Б. Контроль техники броска одной и двумя руками с места Подвижные игры	1		18.02		Работа в парах
44	Т.Б. Контроль техники броска одной и двумя руками в движении. Подвижные игры	1		22.02		Работа в парах
45	Т.Б. Комбинация из освоенных элементов: ловли, передачи, ведение, броски. Подвижные игры	1		25.02		Групповая работа
46	Т.Б. Совершенствование тактических действий в спортивной игре. Брейн -ринг «Знатоки спорта»	1		01.03		Групповая работа
Раздел 6. Настольный теннис. Элементы акробатики–6 ч.						

47	Инструкция по Т.Б №14 №15 Обучение жонглированию мяча внутренней и внешней стороне ракетки. Передвижение теннисиста. Обучение техники ударов ракеткой внешней и внутренней стороной ракетки. Развитие двигательных качеств (гибкость). Подвижные игры	1		04.03		Работа в парах
48	Т.Б. Обучение ударов мяча без вращения и с вращениями. Совершенствование акробатических элементов. Парная игра Видеоролик "Правила игры в настольный теннис"	1		11.03		Работа в парах
49	Т.Б. Контроль техники ударов ракеткой внешней стороной ракетки. Совершенствование техники ударов ракеткой внутренней стороной ракетки. Развитие двигательных качеств (гибкость). Совершенствование акробатических элементов. Парная игра. Ауди файлы	1		15.03		Работа в парах
50	Т.Б. Обучение тактическим приемам-атакующего против защитника, и защитника против атакующего. Развитие двигательных качеств (гибкость). Совершенствование акробатических элементов. Парная игра. Ауди файлы	1		18.03		Групповая работа
51	Т.Б. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие двигательных качеств (гибкость). Совершенствование акробатических элементов. Парная игра. Ауди файлы	1		22.03		Групповая работа
52	Т.Б. Контроль техники подачи мяча. Развитие двигательных качеств (гибкость). Совершенствование акробатических элементов. Парная игра Ауди файлы	1		05.04		Работа в парах
Раздел 7. Легкая атлетика – 8 ч.						
53	Инструкция по Т.Б №21. Основы знаний. Развитие силы (прыгучести) в прыжках с места и с разбега. Эстафета	1		08.04		Работа в парах
54	Т.Б. Совершенствование техники прыжков через скакалку. Обучение техники прыжков в высоту различными способами. Развитие скоростно-1 силовых качеств. Подвижные игры.	1		12.04		Работа в парах

55	Т.Б. Совершенствование техники прыжков в высоту различными способами. Развитие силы. Контроль техники прыжков через скакалку. Подвижные игры. Видеофрагмент "Легкая атлетика и ее виды"	1		15.04		Групповая работа
56	Т.Б. Обучение техники парных и групповых прыжков через скакалку. Развитие быстроты. Контроль техники прыжков в высоту различными способами. Подвижные игры.	1		19.04		Групповая работа
57	Т.Б. Развитие двигательных качеств через круговую тренировку. Контроль двигательных качеств (пресс). Подвижные игры.	1		22.04		Работа в парах
58	Т.Б. Развитие двигательных качеств через круговую тренировку. Контроль двигательных качеств (челночный бег). Подвижные игры	1		26.04		Работа в парах
59	Т.Б. Развитие двигательных качеств через круговую тренировку. Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места, наклон вперед). Подвижные игры	1		29.04		Работа в парах
60	Т.Б. Развитие двигательных качеств через круговую тренировку. Контроль двигательных качеств (подтягивание). Подвижные игры	1	Итоговое тестирование	03.05		Работа в парах
Раздел 8. Футбол– 8 ч.						
61	Инструкция по Т.Б №14 Основы знаний. Обучение техники передвижений (бокком, спиной, остановки, повороты, рывок). Обучение ударам по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Подвижные игры.	1		06.05		Групповая работа
62	Т.Б. Обучение удара по катящемуся мячу серединой подъема, остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Подвижные игры Видеоролик " Правила игры в футбол"	1		10.05		Групповая работа
63	Т.Б. Контроль техники передачи мяча в парах. Обучение техники ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Подвижные игры	1		13.05		Работа в парах
64	Т.Б. Контроль техники ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения. Совершенствование техники ударов по воротам. Подвижные игры	1		17.05		Работа в парах
65	Т.Б. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Контроль техники ударов по воротам. Подвижные игры	1		20.05		Работа в парах

Документ подписан электронной подписью.

66	Т.Б. Совершенствование техники ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Подвижные игры	1		24.05		Работа в парах
67	Т.Б. Совершенствование индивидуальных и групповых действий в нападении и в защите Видеоролик " ГТО"	1		27.05		Групповая работа
68	Т.Б. Совершенствование командных действий в нападении и в защите	1		31.05		Групповая работа

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:

Подпись верна

Сертификат:

2C9861D0E8F31C264123458F525E1819A526DC08

Владелец:

Галайда Нурия Галимулловна, Галайда, Нурия Галимулловна,
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" С.СЕРГЕЕВКА ПАРТИЗАНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА, с.Сергеевка, Приморский край, RU,
prim.buh@mail.ru, 04780516669, 251800451516

Издатель:

Федеральное казначейство, Федеральное казначейство, RU, Москва, Большой
Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 007710568760, г.
Москва, uc_fk@roskazna.ru

Срок действия:

Действителен с: 26.11.2020 11:07:29 UTC+10
Действителен до: 26.02.2022 11:07:29 UTC+10

Дата и время создания ЭП:

18.02.2022 08:41:54 UTC+10