

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Администрация Аксайского района Ростовской области

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Аксайского района

Лицей № 1

г. Аксай

«Утверждаю»

Директор МБОУ Лицей № 1

Приказ от 30.08.2023 №158-0

З.В. Панова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

11 класс основного общего образования

Количество часов: 102 (3 часа в неделю)

Учитель: Дядюшкина Татьяна Сергеевна

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре под ред. Д. п. н. Лях В.И. и д. п. н. Зданевич А.А. М Просвещение, 2010.

Учебник: Физическая культура: 10-11 класс: учебник для учащихся общеобразовательных организаций: Автор: В. И. Лях -М.: «Просвещение», 2014.

2023

Раздел 1. Планируемые результаты обучения

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

1. Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

2. В области познавательной культуры:

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

3. В области нравственной культуры:

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

4. В области трудовой культуры:

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;

Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

5. В области эстетической культуры:

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

6. В области коммуникативной культуры:

Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

7. В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы;

подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;

1. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

2. В области познавательной культуры:

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

3. В области нравственной культуры:

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

4. В области трудовой культуры:

Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

5. В области эстетической культуры:

Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

6. В области коммуникативной культуры:

Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

7. В области физической культуры:

Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура». Планируемые личностные результаты Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр. Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура». 9 Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни. Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры. Планируемые метапредметные результаты Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные). способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах; Регулятивные универсальные учебные действия самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы 10 решения учебных и познавательных задач; соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные универсальные учебные действия. определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить

логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем. Коммуникативные универсальные учебные действия. организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
 - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
 - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
 - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
 - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
 - практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

Раздел 2. Содержание учебного предмета.

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Основное содержание	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы организации учебных занятий
1	Легкая атлетика	23	Овладение техники спринтерского бега, длительного бега, кроссового бега.	Низкий старт до 30, бег с ускорением от 70м до 80м, скоростной бег до 70м, бег на скорость 60, 100м в равномерном темпе 15-20 минут, бег 1000 м.	Практические занятия. Контрольный- (принятие нормативов) Эстафеты Соревнования
			Овладение техникой прыжка в длину.	Прыжки в глубину, напрыгивание, прыжки в длину с места, тройной с места прыжки с разбега 11-13 шагов. Прыжки со скакалкой. Многоскоки (8 прыжков)	
			Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность.	Метание в цель с расстояния 12-16 метров в цель, метание мяча 150гр. с 4-5 бросковых шагов на дальность, броски набивного мяча 2-3 кг. Из различных исходных положений.	
			Развитие двигательных качеств.	Различные прыжки, многоскоки, эстафеты, старты из различных положений, варианты челночного бега, бег с изменением скорости и направления.	
2	Кроссовая подготовка	8	Бег для развития выносливости.	Длительный бег. Бег с препятствиями. Кроссовый бег на время	
3	Гимнастика	14	Освоение строевых упражнений.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	Практические занятия. Контрольный- (принятие нормативов) Эстафеты
			Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.	Мальчики: с набивным и большим мячом, с гантелями 3-5 кг. Девочки: с обручем, большим мячом, с палками.	
			Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение	Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: Из вися прогнувшись на н/ж с опорой о верхнюю	

			опорных прыжков.	переворот в упор на н/ж.	Соревнования
			Освоение акробатических упражнений.	Мальчики: Прыжок согнув ноги (козел длину высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину высота 110 см).	
			Освоение упражнений в равновесии.	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега. Девочки: Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	
			Развитие силовых способностей	1. Упражнения на гимнастической скамейке, бревне, упражнения на месте и в движении из ранее изученных элементов. 2. Лазание по канату, шесту, подтягивание из вися, вися лежа, сгибание/разгибание в упоре на брусьях, гимнастической скамейке, поднимание ног в вися до угла 90°.	
4	Спортивные игры-баскетбол	10	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов.	Передвижение приставным шагом, боком, лицом и спиной вперед. Остановки двумя шагами, прыжком, сочетание передвижений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Практические занятия. Контрольный- (принятие нормативов) Эстафеты Соревнования
			Совершенствование ловли и передачи мяча.	Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в двойках, тройках).	
			Совершенствование техники ведения мяча	Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости без сопротивления защитника.	
			Совершенствование техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками в прыжке и в движении (после ведения, после остановки) без сопротивления защитника.	
			Освоение индивидуальных	Индивидуально-тактические действия 1х1.	

			действий в защите.		
			Закрепление техники владения мячом, перемещений, развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных приемов игры: ловля- передача – ведение – бросок	
5	Волейбол	11	Освоение тактики игры и комплексное развитие психомоторных способностей.	Взаимодействие 3 игроков (тройка и малая восьмерка). Игра по упрощенным правилам.	Практические занятия. Контрольный- (принятие нормативов) Эстафеты Соревнования
			Совершенствование техники передачи и приёма мяча	Передачи и приём мяча на месте, в движении, в парах. Передачи мяча во встречных колоннах.	
			Совершенствование техники подачи	Верхняя подача из-за линии нападения с постепенным отходом назад до линии подачи.	
			Совершенствование техники нападающего удара	Прямой нападающий удар с места, с разбега. Удары мяча с отскоком от стены.	
			Совершенствование техники блокирования.	Блок с перемещениями у сетки. Одиночный блок и двойной игроку в нападении.	
			Закрепление техники владения мячом, перемещений, развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных приемов игры: подача- приём-передача-нападающий удар.	
			Освоение тактики игры и комплексное развитие психомоторных способностей.	Взаимодействие 3 игроков . Игра по упрощенным правилам.	

6	Спортивные игры на основе баскетбола и волейбола	33	Освоение игр.	Правила игры.	Соревнования
	Итого	99			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

Общее количество часов на 2023 -2024 учебный год - 101 ч.**Общее количество учебных часов на I полугодие - 47 ч.****Лёгкая атлетика**

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	по плану	По факту		
1	04.09		Основы знаний. Техника безопасности. Тест: бег 60м, прыжок в длину с места.	1
2	06.09		Тест: подтягивание, челночный бег 3x10.	1
3	07.09		Спортивные игры: баскетбол, волейбол	1
4	11.09		Начальный контроль. Тест: Бег 6 минутны, гибкость.	1
5	13.09		Совершенствование Спринтерский бег с низкого старта бег 100м.-200м.	1
6	14.09		Спортивные игры: баскетбол, волейбол	1
7	18.09		Совершенствование Спринтерский бег с низкого старта бег 100м.	1
8	20.09		Контрольный: Бег 100м.	1
9	21.09		Спортивные игры: баскетбол, волейбол	1
10	25.09		Совершенствование эстафетного бега. Прыжки в длину.	1
11	27.09		Совершенствование эстафетного бега. Прыжки в длину.	1
12	28.09		Спортивные игры: баскетбол, волейбол	1

13	02.10		Контрольный: Эстафетный бег 60м.	1
14	04.10		Контрольный: Прыжок в длину	1
15	05.10		Спортивные игры: баскетбол, волейбол	1
16	09.10		Совершенствование Метание гранаты на дальность с разбега .Бег 8-10мин.	1
17	11.10		Метание гранаты с 9-11 шагов разбега. Бег 10-12мин.	1
18	12.10		Спортивные игры: баскетбол, волейбол	1
19	16.10		Контрольный: метание гранаты на дальность	1
20	18.10		Бег в равномерном темпе: 12-17 мин. РДК	1
21	19.10		Спортивные игры: баскетбол, волейбол	1
22	23.10		Бег в равномерном темпе: 15-20 мин. РДК	1
23	25.10		Контрольный урок - Бег в равномерном темпе: 20мин.(м),15мин.(д)	1
24	26.10		Спортивные игры: баскетбол, волейбол	1
25	08.11		Бег 1000м. без учёта времени. РДК.	1
26	09.11		Контрольный урок. Бег 1000м.	1
27	13.11		Спортивные игры: баскетбол, волейбол	1

Гимнастика

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	по плану	По факту		
28	15.11		Основы знаний. Техника безопасности. Акробатика. Опорный прыжок.	1
29	16.11		Акробатика. Опорный прыжок.(Совершенствование Акробатика: стойка на голове и руках, длинный кувырок прыжком в упор присев, кувырок назад через стойку ноги на руках с помощью. Переворот боком.(м) Сед углом .Стойка на лопатках .Кувырки, мост.(д)	1

30	20.11		Спортивные игры: баскетбол, волейбол	1
31	22.11		Совершенствование. Акробатика (м, д), опорный прыжок (м, д).	1
32	23.11		Совершенствование. Акробатика (м, д), опорный прыжок (м, д)	1
33	27.11		Спортивные игры: баскетбол, волейбол	1
34	29.11		Совершенствование. Акробатика (м, д), опорный прыжок(м,д)	1
35	30.11		Совершенствование. Акробатика (м, д), опорный прыжок(м, д)	1
36	04.12		Спортивные игры: баскетбол, волейбол	1
37	06.12		Контрольный урок- Акробатика: комбинация из ранее разученных элементов.	1
38	07.12		Контрольный урок. Опорный прыжок.	1
39	11.12		Спортивные игры: баскетбол, волейбол	1
40	13.12		ОФП. Подтягивание из виса(м), лёжа (д), прыжки ч/з скакалку, поднятие туловища из положения лёжа. РДК	1
41	14.12		ОФП. Подтягивание из виса(м), лёжа (д), прыжки ч/з скакалку, поднятие туловища из положения лёжа. РДК	1
42	18.12		Спортивные игры: баскетбол, волейбол	1
43	20.12		ОФП. Сгибание рук в упоре на брусьях(м), от скамейки (д), поднятие туловища из положения лёжа, прыжки через скакалку.	1
44	21.12		Контрольный. Сгибание рук в упоре на брусьях(м), от скамейки (д).	1
45	25.12		Спортивные игры: баскетбол, волейбол	1
46	27.12		Контрольный урок ОФП. Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д).РДК поднятие туловища из положения лёжа за 1 мин.. РДК	1
47	28.12		Контрольный урок. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1

Общее количество учебных часов на II полугодие – 52 час.

Волейбол

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	по плану	По факту		
48	10.01		Техника безопасности. Совершенствование передачи и приёму мяча над собой, в парах на месте и в движении приставным шагом	1
49	11.01		Спортивные игры: волейбол, баскетбол	
50	15.01		Передачи и приём мяча в падении. Учебная игра.	1
51	17.01		Спортивные игры: волейбол	1
52	18.01		Закрепление. Поддача- приём Учебная игра.	1
53	22.01		Контрольный урок – Передачи и приём мяча в парах	1
54	24.01		Спортивные игры: волейбол	1
55	25.01		Совершенствование. Верхняя подача Совершенствование прямого нападающего удара Учебная игра.	1
56	29.01		Совершенствование: прямой нападающий удар после передачи Одиночное блокирование нападающего удара Учебная игра.	1
57	31.01		Спортивные игры: волейбол	1
58	01.02		Контрольный. Поддача верхняя. Учебная игра.	1
59	05.02		Контрольный. Прямой нападающий удар и блокирование. Учебная игра.	1
60	07.02		Спортивные игры: волейбол	1
61	08.02		Тактика игры: Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	1
62	12.02		Тактика игры: Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	1

63	14.02		Спортивные игры: волейбол	1
----	-------	--	---------------------------	---

Баскетбол

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	по плану	По факту		
64	15.02		Техника безопасности. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением скорости и направления.	1
65	19.02		Совершенствование ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1
66	21.02		Спортивная игра: баскетбол	1
67	22.02		Контрольный урок. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Совершенствование бросков. Учебная игра.	1
68	26.02		Совершенствование. Броски с точек, штрафной бросок, ведение мяча 2 шага бросок. Учебная игра.	1
69	28.02		Спортивная игра: баскетбол	1
70	29.02		Контрольный урок. Ведения мяча 2 шага бросок. Совершенствование бросков с точек, штрафной бросок. Учебная игра.	1
71	04.03		Совершенствование тактики игры: командные и индивидуальные действия в нападении и защите Броски. Уч. игра.	1
72	06.03		Спортивная игра: баскетбол	1
73	07.03		Контрольный – индивидуальные действия в нападении. Броски. Учебная игра.	1
74	11.03		Контрольный= индивидуальные действия в защите. Броски. Учебная игра	1
75	13.03		Спортивные игры: баскетбол	1
76	14.03		Контрольный -Броски мяча. Игра (знание правил)	1

77	25.03		Игра с использованием изученных тактических действий.	1
78	27.03		Спортивные игры: баскетбол	1
79	28.03		Игра с использованием изученных тактических действий	1

Легкая атлетика

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	по плану	По факту		
80	01.04		Основы знаний. Техника безопасности. Прыжки в высоту. Метание мяча в цель.	1
81	03.04		Спортивные игры: баскетбол, волейбол	1
82	04.04		Закрепление. Прыжки в высоту, техника метания малого мяча в цель.	1
83	08.04		Контрольный урок- прыжок в высоту.	1
84	10.04		Спортивные игры: баскетбол, волейбол	1
85	11.04		Контрольный урок-Метание м. мяча в цель. Кросс: Развитие общей выносливости в беге умеренной интенсивности 8-10 мин	1
86	15.04		Кросс: Развитие общей выносливости в беге умеренной интенсивности 12-16 мин	1
87	17.04		Спортивные игры: баскетбол, волейбол	1
88	18.04		Кросс: Развитие общей выносливости в беге умеренной интенсивности 15-20 мин	1
89	22.04		Контрольный урок- Бег умеренной интенсивности 15мин(д), 20 мин(м).	1
90	24.04		Спортивные игры: баскетбол, волейбол	1
91	25.04		Совершенствование. Техника эстафетного бега. Повторный бег 2x50м. РДК	1
92	29.04		Техника эстафетного бега. Повторный бег 2x70м. РДК	1

93	02.05		Спортивные игры: баскетбол, волейбол	1
94	06.05		Контрольный урок-Эстафетный бег.	1
95	08.05		Развитие быстроты: Бег 200м. РДК	1
96	13.05		Спортивные игры: баскетбол, волейбол	1
97	15.05		Итоговый контрольный. Бег 100 м., челночный бег 2x10,	1
98	16.05		Итоговый контрольный. Бег 60 м., прыжок в длину.	1
99	20.05		Спортивные игры: баскетбол, волейбол	1
			ИТОГО	99

Планирование реализуется в объеме **99 час** в соответствии с календарным учебным графиком на 2023-2024 уч. год и действующим расписанием (праздничные дни: среда.-01.05., четверг -09.05) Содержание материала рабочей программы выполняется в полном объеме за счет уплотнения.

Основные направления воспитательной деятельности* (описаны в «Личностных результатах, с учетом рабочей программы воспитания).

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического совета

МБОУ Лицей № 1

от 30.08.2023г. №1

_____ Т.Г.Голова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ С.С. Редько

30.08.2023г

