

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент по социальным вопросам администрации города Ишима Тюменской области  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №7

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО  
Классных руководителей  
Протокол №3

От «01» сентября 2023г.

Руководитель ШМО

С.И. Садымова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

Завьялова О.В.

«01» сентября 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ №7 г. Ишим

Шабанов А.В.

Приказ № 97/52 од.

От «01» сентября 2023г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности.

«Вперед за спортом»

Для обучающихся 11 классов

Составитель:  
Тюкавин Алексей Сергеевич,  
Учитель физической культуры

Ишим, 2023

## Пояснительная записка

Основная цель занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств.

**Целью рабочей программы** является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

1. Укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
3. Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
4. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
5. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### *Место изучаемого курса в учебном плане*

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Занятия являются хорошей школой и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

### Содержание курса

**ОФП** – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15–20 см). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **Планируемый результат:**

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;

- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

### Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Основное содержание урока	Основные виды деятельности	УУД		Вид контроля
				Предметные	Метапредметные	
1	Бег на короткие дистанции: бег с ускорением до 30 метров	Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10–15 м, низкий старт, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Соблюдение правил ТБ. Демонстрация техники выполнения ОРУ. Овладение техникой высокого старта	Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10–15 м, низкий старт, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	Фронтальный
2	Бег с ускорением 50–60 м.	Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Соблюдать правила ТБ. Проявление качеств быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений	Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	Групповой

				упражнений на различные системы организма.		
3	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ Бег на результат	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать малый мяч	Фронтальный, индивидуальный
4	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Выполнение ОРУ. Проявление качеств выносливости и быстроты. Самоконтроль физического состояния.	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Фронтальный, индивидуальный
5	Метание малого мяча	Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Демонстрация техники правильного выполнения упражнения «метание мяча»	Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега	Фронтальный, индивидуальный
6	Бег на средние дистанции	Бег с преодолением препятствий. Бег 1000 м. ОРУ на развитие выносливости	Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Упражнение в	Бег с преодолением препятствий. Бег 1000 м. ОРУ на	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Индивидуальный, контрольный

			подтягивании и прыжках в длину	развитие выносливости		
7	Баскетбол: стойка и передвижения игрока. Баскетбол: ведение мяча на месте.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках Игра с элементами баскетбола . Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол. Ведение мяча на месте. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Развитие координационных качеств.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках Игра с элементами баскетбола . Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Фронтальный
8	Баскетбол: остановка прыжком. Баскетбол: ведение два шага бросок	Стойка и передвижение игрока Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройка. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Баскетбольная эстаУпражнения со скакалкой Ведение мяча на месте Ведение два шага бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действийфета.	Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Развитие координационных качеств	Ведение мяча на месте. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Фронтальный

9	Акробатические упражнения и комбинации. Режим дня и его основное содержание.	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Лазание по канату в 2-3 приема Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	Освоение и совершенствование техники выполнения акробатического соединения	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Лазание по канату в 2-3 приема Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять кувырки вперед	Фронтальный, групповой
10	Акробатические упражнения и комбинации. Режим дня и его основное содержание	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Наклон вперед сидя. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения	Освоение и совершенствование техники выполнения акробатического соединения	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Наклон вперед сидя. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Фронтальный, индивидуальный
11	Акробатические упражнения и комбинации.	Мост из положения стоя с помощью. Акробатические элементы 3-4. Спортивные игры с гимнастической скакалкой. Развитие координационных способностей.	Освоение и совершенствование техники выполнения акробатического соединения	Мост из положения стоя с помощью. Акробатические элементы 3-4. Спортивные игры с гимнастической скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения, «мост»	Фронтальный, индивидуальный



12	Висы. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг.. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей и выносливости. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Освоение и совершенствование техники выполнения висов согнувшись и прогнувшись.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг.. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей и выносливости. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Фронтальный, групповой
13	Акробатические упражнения и комбинации.	Строевые упражнения, прыжки на скакалке. ОРУ без предметов. Акробатическая комбинация 4-5 элементов. Мост из положения стоя с помощью. Игра эстафета. Развитие координационных способностей.	Освоение и совершенствование техники выполнения акробатического соединения	Строевые упражнения, прыжки на скакалке. ОРУ без предметов. Акробатическая комбинация 4-5 элементов. Мост из положения стоя с помощью. Игра эстафета. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно.	Фронтальный, индивидуальный
14	Лыжная подготовка: Одновременный бесшажный ход История	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на	Соблюдать правила ТБ. Освоение и совершенствование техники выполнения передвижения на лыжах	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный	Уметь передвигаться на лыжах	Фронтальный

	<p>зарождения олимпийского движения в России.</p> <p>Олимпийское движение в России.</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p>	<p>занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход.</p> <p>Безшажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км</p>	<p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе.</p>	<p>режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.</p> <p>Попеременный и одновременный двухшажный ход.</p> <p>Безшажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км</p>		
15	<p>Лыжная подготовка:</p> <p>Одновременный и бесшажный ход</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России.</p> <p>Олимпийское движение в России.</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p>	<p>Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход.</p> <p>Безшажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км</p>	<p>Соблюдать правила ТБ.</p> <p>Освоение и совершенствование техники выполнения передвижения на лыжах</p> <p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе.</p>	<p>Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.</p> <p>Попеременный и одновременный двухшажный ход.</p> <p>Безшажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км</p>	<p>Уметь передвигаться на лыжах</p>	<p>Фронтальный, групповой</p>
16	<p>Лыжная подготовка:</p> <p>одновременный и двухшажный ход</p>	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Одновременный двухшажный ход.</p> <p>Безшажный ход.</p>	<p>ОРУ по лыжной подготовке</p> <p>Освоение и совершенствование техники выполнения передвижения на лыжах</p>	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p>	<p>Уметь передвигаться на лыжах</p>	<p>Фронтальный, групповой</p>

		Прохождение дистанции 1 км.		Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
17	Лыжная подготовка: попеременного двухшажного хода	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения передвижения на лыжах	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Фронтальный, групповой
18	Лыжная подготовка: одновременный безшажный ход. Эстафетный бег	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения передвижения на лыжах	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах	Фронтальный, групповой
19	Лыжная подготовка: спуски и подъемы	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения передвижения на лыжах Эстафета без палок.	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	Фронтальный, групповой

20	Лыжная подготовка: подъем в гору скользящим шагом.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Соблюдать правила ТБ. ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения спусков и подъемах	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	Фронтальный, групповой
21	Лыжная подготовка: торможение «плугом» Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения торможения «плугом» Определить дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	Фронтальный, групповой
22	Лыжная подготовка: подъема «елочкой»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения торможения «плугом»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Фронтальный, групповой
23	Лыжная подготовка:	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	Уметь передвигаться на лыжах на	Фронтальный, групповой

	подъема «елочкой»	Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	техники выполнения торможения «плугом»	Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	спусках, осуществлять подъем	
24	Лыжная подготовка: прохождение дистанции 2 - 2,5км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения торможения «плугом»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Контрольный
25	Баскетбол: стойки и перемещения	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ Совершенствования ведения и переа мяча .Игра	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Групповой
26	Баскетбол: ловля и передача мяча	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в	Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ Совершенствования ведения и переа мяча .Игра	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять	Групповой

		мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола		мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	правильно технические действия	
27	Баскетбол: ведение мяча	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ Совершенствования ведения и передачи мяча .Игра	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Групповой
<b>Легкая атлетика – 4 часа</b>						
28	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Соблюдение правил ТБ. Демонстрация техники выполнения ОРУ. Овладение техникой специально беговых упр.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Групповой, индивидуальный

29	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдение правил ТБ. Демонстрация техники выполнения ОРУ. Овладение техникой специально беговых упр.	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Групповой, индивидуальный
30	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.	Соблюдение правил ТБ. Демонстрация техники выполнения ОРУ. Овладение техникой специально беговых упр.	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Групповой, индивидуальный
31	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».	Соблюдение правил ТБ. Демонстрация техники выполнения ОРУ. Овладение техникой специально беговых упр.	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Групповой, индивидуальный

32	Правила соревнований по баскетболу. Баскетбол: Вырывание и выбивание мяча.	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Правила соревнований по баскетболу	Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Развитие координационных качеств. Игра в баскетбол	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Правила соревнований по баскетболу	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Групповой, индивидуальный
33	Баскетбол: учебно-тренировочная игра 3x3	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Развитие координационных качеств. Игра в баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Групповой
34	Баскетбол: учебно-тренировочная игра 4x4	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-	Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Развитие координационных	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять	Групповой



		баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Медленный бег до 4 минут.	качеств. Игра в баскетбол	от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Медленный бег до 4 минут.	правильно технические действия	
--	--	---	---------------------------	--	--------------------------------	--