муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11 города Свободного

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании МО педагогов физико-математических и практико-ориентированных дисциплин протокол №1 от 29.08.2020 г.	заместитель директора по УВР МОАУ СОШ №11 г.Свободного _____ Г. П. Рыжкова «29» 08 2020 г.	директор МОАУ СОШ №11 г.Свободного М. С. Киреева «01» 09 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 11 класса

Разработал:
учитель физической культуры
Николаев И.О.

2020/2021 учебный год

Аннотация к рабочей программе по __физической культуре (11 класс)

Название курса	Физическая культура
Составитель	Николаев И.О.
Класс	11
Количество часов в год	102
Количество часов в неделю	34
Цель курса	Знать об особенностях зарождения физической культуры и уметь составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений.
Автор учебника	Лях В.И.
Требования к результатам освоения дисциплины	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Основные образовательные технологии	Игровые технологии, технологии уровневой дифференциации.
Формы контроля	Поурочный контроль, по темный контроль, сдача нормативов.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

1. Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2013.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич: М., 2012год)
3. Рабочая программа ориентирована на использование учебника для обучающихся 1 – 11 классов. Физическая культура. Автор В.И.Лях, Москва: Просвещение, 2013. Календарный учебный график на 2018-2019 учебный год.

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Изучение предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования направлено на достижение следующей цели:

формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих задач:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Сведения о программе:
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич: М., 2012год)

Сведения об УМК

1. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 20012. – № 1–8.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.
3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 496 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2013. – 526 с.
5. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2011. – 128 с.

Определение места и роли учебного предмета.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности). В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность.

Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа в соответствии с учебным планом

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 11 классе 102 ч(3 ч в неделю, 34 учебные недели).

Учебно-тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов
	Базовая часть	**60**
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
	Физическое совершенствование:	
	-гимнастика с основами акробатики	21

	-легкая атлетика	21
	-кроссовая подготовка, мини-футбол	18
	– общеразвивающие упражнения	в содержании соответствующих разделов программы
2	**Вариативная часть**	**42**
	Баскетбол	21
	Волейбол	21
	ИТОГО:	**102**

Работа с одаренными детьми

1. Выявление одаренных детей.
2. Вовлечение в конкурсную деятельность, предметные олимпиады.
3. Индивидуальная работа по подготовке учащихся к участию в школьных и областных соревнованиях.

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы школы

Учащиеся должны ***знать*****:**

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
О физических качествах и общих правилах их тестирования;
Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.
***Уметь*:**
Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Содержание учебного предмета

1.Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные)*. Солнечные ванны *(правила, дозировка)*.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Календарно – тематическое планирование

11 класс

№ урока	Дата		Тема урока	Кол. часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки учащихся	Виды и Формы контроля
	план	факт					
Легкая атлетика (10 часов)							
1			Низкий старт *(до 40 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ	1	Урок изучения нового материала.	**Знать** правила ТБ на уроках л/а, историю возникновения и формирования физической культуры. **Уметь** оказать первую помощь при травмах.	Текущий. Фронтальный опрос.
2			Низкий старт *(до 40 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Урок закрепления знаний.	**Знать** технику низкого старта, упражнения по развитию скоростных способностей. **Уметь** демонстрировать технику низкого старта пробегать 30 м с максимальной скоростью	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
3			Низкий старт *(до 40 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Урок закрепления знаний.	**Знать** технику перехода от стартового разгона к бегу по дистанции **Уметь** пробегать с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
4			Низкий старт *(до 40 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Урок закрепления знаний.	**Знать** технику перехода от стартового разгона к бегу по дистанции **Уметь** пробегать с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы

5			Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег.	1	Урок контроля, оценки , коррекция знаний.	**Знать** технику бега по прямой дистанции **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью	Фиксирование результатов
6			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег.	1	Урок закрепления знаний.	**Знать** технику движений в полете при выполнении прыжка способом «согнув ноги». **Уметь** демонстрировать прыжок в длину способом «прогнувшись»	Текущий. Корректировка шагов разбега, попадания на брусок.
7			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег.	1	Урок закрепления знаний.	**Знать** технику метания малого мяча **Уметь** демонстрировать метание малого мяча	Текущий. Корректировка шагов разбега, попадания на брусок.
8			Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Урок контроля, оценки, коррекция знаний.	**Знать** технику движений в полете при выполнении прыжка способом «согнув ноги». **Уметь** демонстрировать прыжок в длину способом «прогнувшись»	Фиксирование результатов
9			Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег.	1	Урок закрепления знаний.	**Знать** технику метания гранаты **Уметь** демонстрировать метания гранаты	Корректировка техники метания и разбега
10			Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.	1	Урок закрепления знаний.	**Знать** технику метания гранаты **Уметь** демонстрировать метания гранаты	Фиксирование результатов
11			Метание гранаты на дальность. ОРУ.	1	Урок контроля, оценки , коррекция знаний.	**Знать** технику метания гранаты **Уметь** демонстрировать метания гранаты	Корректировка техники метания и разбега

Кроссовая подготовка (10 часов)							
12			Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).*	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
13			Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).*	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
14			Бег *(22 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).*	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
15			Бег *(22 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).*	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
16			Бег *(23 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).*	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
17			Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).*	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
18			Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).*	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы

19			Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).*	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** бежать в равномерном темпе, преодолевать вертикальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
20			Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).*	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** бежать в равномерном темпе, преодолевать вертикальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
21			Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости Д (2000)	1	Урок контроля, оценки, коррекция знаний.	**Уметь** демонстрировать бег на средние дистанции	Фиксирование результатов
Гимнастика (21 часов)							
22			Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Инструктаж по ТБ Д.Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	1	Урок изучения нового материала.	**Уметь** выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей.	Текущий. Фронтальный опрос.
23			Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Д.Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей.	Текущий. Корректировка техники выполнения.
24			Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Д.Толчком двух ног вис углом.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей.	Текущий. Корректировка техники выполнения.

25			Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Д. Толчком двух ног вис углом.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей.	Текущий. Корректировка техники выполнения.
26			Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подъем переворотом. Д.Толчком двух ног вис углом.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей	Текущий. Корректировка техники выполнения.
27			Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подъем переворотом. Д. . Равновесие на верхней жерди.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей	Текущий. Корректировка техники выполнения.
28			Повороты в движении. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Д. Равновесие на верхней жерди.	1	Урок изучения нового материала.	**Уметь** выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей	Текущий. Фронтальный опрос.
29			Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подъем переворотом. Д.Равновесие на верхней жерди.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей	Текущий. Корректировка техники выполнения.
30			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Д. Равновесие на верхней жерди.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять опорный прыжок. Лазать по канату в два приема.	Текущий. Корректировка техники выполнения.

31			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Д.Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** Лазать по канату в два приема.	Текущий. Корректировка техники выполнения.
32			Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Д.Выполнение комбинации на разновысоких брусьях.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** Лазать по канату в два приема.	Текущий. Корректировка техники выполнения.
33			Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. Д.Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	Текущий. Корректировка техники выполнения.
34			Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. Д. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад	1	Урок изучения нового материала.	**Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	Текущий. Фронтальный опрос.
35			Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. Д. Стойка на руках *(с помощью)*. Стоя на коленях, наклон назад.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	Текущий. Корректировка техники выполнения.

36			Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. Д. Стойка на руках *(с помощью)*. Стоя на коленях, наклон назад.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	Текущий. Корректировка техники выполнения.
37			Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Д. Прыжки в глубину	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. **Уметь** выполнять опорный прыжок.	Текущий. Корректировка техники выполнения.
38			Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Д. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. **Уметь** выполнять опорный прыжок.	Текущий. Корректировка техники выполнения.
39			Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Д. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. **Уметь** выполнять опорный прыжок.	Текущий. Корректировка техники выполнения.
40			Опорный прыжок через коня. Д. Комбинация из разученных элементов.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. **Уметь** выполнять опорный прыжок	Текущий. Корректировка техники выполнения.
41			Опорный прыжок через коня. Д. Комбинация из разученных элементов.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. **Уметь** выполнять опорный прыжок	Текущий. Корректировка техники выполнения.

42			Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** демонстрировать акробатические упражнения в комбинации. **Уметь** демонстрировать опорный прыжок.	Текущий. Фронтальный опрос.
Спортивные игры (42 ч)							
43			Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Инструктаж по ТБ	1	Урок изучения нового материала.	**Знать** технику безопасности на уроках спортивных игр. **Уметь** выполнять комбинации из освоенных элементов стойки и передвижения игрока.	Текущий.
44			Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять передачу мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Корректировка выполнения команд и тактики игры
45			Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять передачу мяча , играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий.
46			Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять передачу мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Корректировка выполнения команд и тактики игры
47			Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять передачу мяча , играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий.
48			Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять передачу мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Корректировка выполнения команд и

			сменой места. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.				тактики игры
49			Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять передачу мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий.
50			Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять передачу мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Корректировка выполнения команд и тактики игры
51			Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий.
52			Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять передачу мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Корректировка выполнения команд и тактики игры
53			Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять нижнюю прямую подачу, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий.
54			Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять передачу мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Корректировка выполнения команд и тактики игры

55			Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять передачу мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий.
56			Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Корректировка выполнения команд и тактики игры
57			Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять передачу мяча сверху двумя руками, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий.
58			Комбинации из передвижений и остановок игрока. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять передачу мяча сверху двумя руками, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Корректировка выполнения команд и тактики игры
59			Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять передачу мяча сверху двумя руками, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий.
60			Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Корректировка выполнения команд и тактики игры

61			Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	**Знать** технику безопасности на уроках спортивных игр **Уметь** выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Текущий.
62			Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка выполнения команд и тактики игры
63			Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий.
64			**баскетбол** Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Инструктаж по ТБ	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка выполнения команд и тактики игры
65			Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2 × 1)*.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий.
66			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка выполнения команд и тактики игры
67			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий.

			Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(3 × 2)*.				
68			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита *(2 × 3)*.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка выполнения команд и тактики игры
69			Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита*(2 × 3)*.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий.
70			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2 × 3)*.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка выполнения команд и тактики игры
71			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2 × 3)*.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий.
72			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка выполнения команд и тактики игры
73			Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(3 × 2)*.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий.
74			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка выполнения команд и тактики игры
75			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий.

			движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2×1×2).*				
76			Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита *(2 × 1 × 2)*.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка выполнения команд и тактики игры
77			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита *(2 × 1 × 2)*.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий.
78			Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).*	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка выполнения команд и тактики игры
79			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий.
80			Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите*(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка выполнения команд и тактики игры
81			Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий.

			Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением Сочетание приемов ведения и броска. Нападение через заслон.				
82			Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите*(вырывание, выбивание, накрытие броска)*. Нападение через заслон.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка выполнения команд и тактики игры
83			Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий.
84			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон.	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка выполнения команд и тактики игры
Кроссовая подготовка (8 ч)							
84			Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры (футбол).	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы

85			Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).*	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
86			Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).*	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
87			Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).*	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
88			Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).*	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** бежать в равномерном темпе, преодолевать вертикальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
89			Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).*	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
90			Бег *(3000 м)* на результат.	1	Урок контроля, оценки, коррекция знаний.	**Уметь** демонстрировать бег на средние дистанции	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
91			Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости Д. (2000м)	1	Урок закрепления знаний.	**Уметь** бежать в равномерном темпе, преодолевать вертикальные препятствия	Фиксирование результатов

Легкая атлетика (11ч)							
92			Низкий старт *(30 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–90 м)*. Челночный бег.	1	Урок закрепления знаний.	**Знать** технику низкого старта, упражнения по развитию скоростных способностей. **Уметь** демонстрировать технику низкого старта пробегать 30 м с максимальной скоростью	Текущий. Корректировка техники бега
93			Низкий старт *(30 м)*. Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег.	1	Урок закрепления знаний.	**Знать** технику низкого старта, упражнения по развитию скоростных способностей. **Уметь** демонстрировать технику низкого старта пробегать 30 м с максимальной скоростью	Текущий. Корректировка техники бега
94			Низкий старт *(30 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–90 м)*. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	1	Урок закрепления знаний.	**Знать** технику низкого старта, упражнения по развитию скоростных способностей. **Уметь** демонстрировать технику низкого старта пробегать 30 м с максимальной скоростью	Текущий. Корректировка техники бега
95			Низкий старт *(30 м)*. Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег.	1	Урок закрепления знаний.	**Знать** технику перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	Текущий. Корректировка техники бега
96			Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег.	1	Урок закрепления знаний.	**Знать** технику метания гранаты **Уметь** демонстрировать метания гранаты	Корректировка техники метания и разбега
97			Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	1	Урок закрепления знаний.	**Знать** технику метания гранаты **Уметь** демонстрировать метания гранаты	Корректировка техники метания и разбега

98			Метание гранаты на дальность. ОРУ.	1	Урок закрепления знаний.	**Знать** технику метания гранаты **Уметь** демонстрировать метания гранаты	Корректировка техники метания и разбега
99			Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег.	1	Урок закрепления знаний.	**Знать** технику движений **Уметь** демонстрировать прыжок	Текущий. Корректировка техники прыжков.
100			Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.	1	Урок закрепления знаний.	**Знать** технику движений **Уметь** демонстрировать прыжок	Текущий. Корректировка техники прыжков.
101			Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	1	Урок контроля, оценки, коррекция знаний.	**Знать** технику движений **Уметь** демонстрировать прыжок	Текущий. Корректировка техники прыжков.
102			Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление.	1	Урок контроля, оценки, коррекция знаний.	**Уметь** демонстрировать прыжок в высоту	Фиксирование результатов