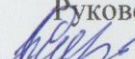
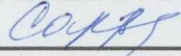



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Зеленовская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей естественно- математического цикла Протокол №1 от « <u>26</u> » <u>08</u> 2020г.  Руководитель МО Сиволапова Т.А.	СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по УВР Саввина Е.М.  (подпись)	ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол №1 от « <u>28</u> » <u>08</u> 2020г.	 УТВЕРЖДАЮ Директор Трегубенко П.А. Приказ № <u>198</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2020г.
---	--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень общего образования (класс): среднее общее образование, 11 класс

Количество часов: 3 часа в неделю.

Учитель: Валуйская Любовь Николаевна

2020-2021 учебный год

## РАЗДЕЛ I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа разработана на основании:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897);
- Концепции развития физической культуры в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.12.18) Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов ,дисциплины(модуля) МБОУ Зеленовской СОШ. Используемый учебник Физическая культура 10-11 класс.учебно –методическое пособие В.И. Лях -6 –е-издание –М Просвещения 2018 2020 г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 .
- Приказа Министерства просвещения России от 28.12.2014г. № 345«О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
- Основной образовательной программы общего образования МБОУ Зеленевская СОШ;

.И.Лях, А.А.Зданевич, Физическая культура 10-11 классы, Москва «Просвещение» 2018;

### Цели и задачи:

На основании Концепции развития физической культуры целью преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы является создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития Российской Федерации в современном мире.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- повышение у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение
- функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта
- физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей 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, норм коллективного
- взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Ориентируясь на решение задач образования школьников в области
- физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:
- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе
- планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего
- распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время
- планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного

- использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Технологии, применяемые в обучении:** здоровьесберегающие технологии, игровые, информационно-коммуникативные, технологии разноуровневой дифференциации, соревновательные, блочно-модульные технологии, стимулирующие, защитно-профилактические, технология личностно-ориентированного обучения.

**Формы контроля:** предварительный, текущий, оперативный или периодический, итоговый контроль, групповая, фронтальная и индивидуальная форма контроля.

В учебном плане МБОУ Зеленовской СОШ количество часов в 11 классе «Физической культуры» составляет 102 учебный час (из расчета 3 учебных часа в неделю) Фактически программа 11 классе будет реализована за 102 часов. Срок реализации рабочей программы: 2020-2021 учебный год.

## РАЗДЕЛ II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Изучение физической культуре в 11 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

### Предметными результатами:

- овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки

Предметные планируемые результаты по физической культуре 11 классе	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b> - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным	- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту; - определять признаки положительного

<p>физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>
<p><b>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</b> - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в</p>	<p>- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</p>

процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.	
<b>Раздел «Физическое совершенствование»</b> - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций; - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; - выполнять технику конькобежного бега; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

### Уровень физической подготовленности уч-ся 11 класса

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9

			и выше		и ниже	и выше		и ниже
		Бег 60 м, сек	10,2 и выше	10,0-8,8	8,4 и ниже	10,7 и выше	10,5-9,8	9,4 и ниже
2	Силовые	Подтягивание (м), отжимания от пола (д), кол-во раз	3 и ниже	7-8	10 и выше	2 и ниже	4-10	12 и выше
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	175 и ниже	190-205	220 и выше	155 и ниже	165-185	205 и выше
		Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, кол-во раз	14 и ниже	17-25	27 и выше	13 и ниже	15-23	26 и выше
		Метание мяча, м	30 и ниже	32-42	45 и выше	16 и ниже	18-25	28 и выше
		Прыжок в высоту с разбега, см	110 и ниже	115-125	130 и выше	100 и ниже	105-110	115 и выше
4	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,6 и выше	8,4-8,0	7,7 и ниже	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперёд сидя на полу, см	4 и ниже	8-10	12 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Выносливость	Кросс 2000 м – юноши, 1500 м - девушки, мин. сек	12,00 и выше	11,00- 9,30	9,00 и ниже	9,00 и выше	8,30- 7,40	7,30 и ниже
		Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	110 и ниже	115-130	135 и выше	115 и ниже	120-135	140 и выше

#### Личностными результатами:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.



- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметными результатами:**

- умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;
- умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;
- умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;
- умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

### РАЗДЕЛ III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Курс предмета «Физическая культура» 11 класса представлен в программе следующими содержательными линиями:

#### **Лёгкая атлетика 46**

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 90 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 25 мин. Бег на 3000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 10—15 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника гранаты:** метание гранаты с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

- Контроль бег на 100 м
- Контроль метания малого мяча
- Контроль выполнения прыжка в длину
- Контроль бег на 1000 м
- Контроль бег на 3000 м
- Контроль техника прыжка в высоту

#### **Гимнастика.14**

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** длинный кувырок вперед, Стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.

**Лазанье:** Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Равновесие.** Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Опорные прыжки:** Опорный прыжок через коня

- Контроль Оценка техники подтягивания в висе.
- Контроль сгибание и разгибание туловища.
- Контроль Оценка техники выполнения висов.
- Контроль Оценка техники упражнения на гибкость.
- Контроль Оценка техники выполнения опорного прыжка
- Контроль Оценка техники кувырка вперед
- Контроль акробатическая комбинация.

**Баскетбол ,волейбол 37**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по правилам мини-баскетбола.

## РАЗДЕЛ IV КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Номер урока	Раздел (количество часов) Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
Легкая атлетика 16 часов				
1	Проведен инструктаж по технике безопасности. Техника бега.	1	01.09	
2	Бег 100м.	1	02.09	
3	Бег 100м.Входной контроль.	1	07.09	
4	Бег 100м. Учет.	1	08.09	
5	Прыжок в длину с разбега.	1	09.09	
6	Прыжок в длину с разбега.	1	14.09	
7	Прыжок в длину с разбега. Учет.	1	15.09	
8	Прыжок в длину с места .	1	16.09	
9	Прыжок в длину с места. Учет.	1	21.09	
10	Метание гранаты.	1	22.09	
11	Метание гранаты.	1	23.09	
12	Метание гранаты . Учет.	1	28.09	
13	Прыжок в высоту с разбега.	1	29.09	
14	Прыжок в высоту с разбега.	1	30.09	
15	Прыжок в высоту с разбега.	1	05.10	
16	Прыжок в высоту с разбега .Учет.	1	06.10	
Кроссовая подготовка 6 часов				
17	Кроссовая подготовка.	1	07.10	
18	Кроссовая подготовка.	1	12.10	
19	Кроссовая подготовка.1000м. Учет	1	13.10	
20	Кроссовая подготовка.	1	14.10	
21	Кроссовая подготовка.	1	19.10	
22	Кроссовая подготовка.2000м. Учет.	1	20.10	
Волейбол 16 часов				
23	Проведен инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Передача мяча	1	21.10	

	сверху, стоя спиной к цели.			
24	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	26.10	
25	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	27.10	
26	Учет. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	28.10	
27	Передача мяча у сетки. Прием мяча, отраженного сеткой.	1	09.11	
28	Передача мяча у сетки. Прием мяча, отраженного сеткой.	1	10.11	
29	Учет. Передача мяча у сетки. Прием мяча, отраженного сеткой	1	11.11	
30	Передача в прыжке через сетку. Верхняя прямая подача.	1	16.11	
31	Передача в прыжке через сетку. Верхняя прямая подача.	1	17.11	
32	Учет. Передача в прыжке через сетку. Верхняя прямая подача.	1	18.11	
33	Верхняя прямая подача. Тактические действия	1	23.11	
34	Верхняя прямая подача. Тактические действия	1	24.11	
35	Прямой нападающий удар. Тактические действия.	1	25.11	
36	Прямой нападающий удар. Тактические действия.	1	30.11	
37	Прямой нападающий удар. Тактические действия.	1	01.12	
38	Учет. Прямой нападающий удар.	1	02.12	
Баскетбол 21 часов				
39	Проведен инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	07.12	
40	Вырывание выбивание мяча. Держание	1	08.12	

	игрока с мячом.			
41	Вырывание выбивание мяча. Держание игрока с мячом	1	09.12	
42	Учет. Вырывание выбивание мяча. Держание игрока с мячом	1	14.12	
43	Действия трех нападающих против двух защитников .Держание игрока с мячом.	1	15.12	
44	Действия трех нападающих против двух защитников с мячом. Держание игрока с мячом.	1	16.12	
45	Действия трех нападающих против двух защитников. Держание игрока с мячом.	1	21.12	
46	Учет. Действия трех нападающих против двух защитников	1	22.12	
47	Бросок двумя руками от головы в корзину . Бросок мяча одной рукой от головы в корзину.	1	23.12	
48	Бросок двумя руками от головы в корзину. Бросок мяча одной рукой от головы в корзину.	1	28.12	
49	Бросок двумя руками от головы в корзину. Бросок мяча одной рукой от головы.	1	29.12	
50	Бросок двумя руками от головы в корзину. Бросок одной рукой от головы в корзину.	1	11.01	
51	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок.	1	12.01	
52	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок.	1	13.01	
53	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок.	1	18.01	
54	Учет. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Игра.	1	19.01	
55	Штрафной бросок. Броски в корзину с близкой дистанции. Защитные действия.	1	20.01	

56	Штрафной бросок. Броски в корзину с близкой дистанции. Защитные действия.	1	25.01	
57	Штрафной бросок. Броски в корзину с близкой дистанции. Техника перемещения, командное нападение	1	26.01	
58	Учет. Штрафной бросок Броски в корзину с близкой дистанции. Защитные действия	1	27.01	
59	Штрафной бросок. Броски в корзину с близкой дистанции. защитные действия	1	01.02	
Гимнастика 14 часов				
60	Проведен инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения	1	02.02	
61	Строевые упражнения, обратное перестроение. Силовые упражнения.	1	03.02	
62	Висы и упоры, подъем силой, силовые упражнения. Учет.	1	08.02	
63	Акробатика Из упора присев стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперед стрех шагов разбега.	1	09.02	
64	Акробатика Из упора присев стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперед стрех шагов разбега.	1	10.02	
65	Акробатика .Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.	1	15.02	
66	Учет. Длинный кувырок вперед, равновесие, выпад вперед, кувырок вперед.	1	16.02	
67	Прыжок согнув ноги ,прыжок боком,углом, ноги врозь.	1	17.02	
68	Прыжок согнув ноги, прыжок боком,углом,ноги врозь.	1	22.02	
69	Прыжок согнув ноги, боком. Прыжок ноги врозь, прыжок углом	1	24.02	
70	Учет. Прыжок согнув ноги, ноги врозь, прыжок боком, углом.	1	01.03	

71	Силовые упражнения	1	02.03	
72	Силовые упражнения	1	03.03	
73	Силовые упражнения	1	09.03	
Волейбол 5 часов				
74	Совершенствование техники защитных действий. Блокирование. Игра,	1	10.03	
75	Индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Игра,	1	15.03	
76	Совершенствование тактики игры ,Индивидуально групповые, командные действия в нападении, Игра.	1	16.03	
77	Индивидуально, групповые, командные тактические действия в защите. Игра.	1	17.03	
78	Совершенствование тактики игры.	1	29.03	
Легкая атлетика 14 часов				
79	Проведен инструктаж по технике безопасности. Техника бега, низкий старт.	1	30.03	
80	Техника бега, низкий старт.100м.	1	31.03	
81	Учет. Бег 100м.	1	05.04	
82	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с разбега.	1	06.04	
83	Прыжок в высоту .с разбега. Прыжок в длину с разбега.	1	07.04	
84	Учет. Прыжок в высоту с разбега..	1	12.04	
85	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1	13.04	
86	Прыжок в длину с разбега, Прыжок в длину с места.	1	14.04	
87	Учет. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1	19.04	
88	Учет. Прыжок в длину с места.	1	20.04	
89	Метание гранаты на дальность. Бег 800м.	1	21.04	
90	Метание гранаты на дальность. Бег 800м.	1	26.04	



91	Метание гранаты на дальность. Бег 800м.	1	27.04	
92	Учет. Метание гранаты на дальность.	1	28.04	
Кроссовая подготовка 10 часов				
93	Кроссовая подготовка.	1	30.04	
94	Кроссовая подготовка..	1	04.05	
95	Кроссовая подготовка.	1	05.05	
96	Кроссовая подготовка.1000м. 3000м	1	11.05	
97	Кроссовая подготовка.1000м. 3000м.Итоговая контрольная работа.	1	12.05	
98	Кроссовая подготовка.1000м. 3000м	1	17.05	
99	Кроссовая подготовка.	1	18.05	
100	Кроссовая подготовка..	1	19.05	
101	Кроссовая подготовка.	1	24.05	
102	Кроссовая подготовка.	1	25.05	