МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Камчатского края
Управление образования Администрации муниципального образования «Тигильский муниципальный район»
МБОУ "Усть-Хайрюзовская СОШ"

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»

_____В.В.Чичурко

Приказ № 175-П
от «01» сентября 2023 года

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура» 11 класс
составитель; учитель Бойко Ю.Г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
сведения о сертификате эп
Сертификат: 00 b5 b3 d3 07 8b 81 9d 85
Владелец: **Чичурко Виктор Викторович**
Действителен с 12.05.2023 по 10.05.2028

Пояснительная записка

Программа по физической культуре в 11 классе (базовый уровень) составлена на основе «Комплексной программы для 1-11классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича – 2017г.
УМК; «Физическая культура 10-11кл.); В.И. Лях,

ЦЕЛЬЮ физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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 соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;

Место предмета в базисном учебном плане

Программа 11 класса рассчитана на102 учебных часа, из расчета 3 часов в неделю.

Высокое качество урока во многом зависит от индивидуального, дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей психики учащихся, а также с учетом социальных условий.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать/понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнения различной направленности;

Уметь выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Характеризовать: индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями; особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

Соблюдать правила: личной гигиены и здорового образа жизни; организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;

Проводить: самостоятельные занятия физическими упражнениями; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах; занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство по виду спорта (волейбол).

Оценка успеваемости по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

Демонстрировать: 11класс

Физические способности	*Физические упражнения*	*Юноши*	*Девушки*
Скоростные	*Бег 30 м Бег 100 м*	*5,0 с 14,3 с*	*5,4 с 17,5 с*
Силовые	*Подтягивание из виса на высокой перекладине* *Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз* *Прыжок в длину с места, см*	*10 раз* *16* *215 см*	- *14 раз* *170 см*
К выносливости	*Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км* *Лыжные гонки 3-5 км*	*13 мин 50 с* *16.20*	*10 мин 00 с* *12,30*

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (20 часов)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (20 часов).

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (10 часов).

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Спортивно-оздоровительная деятельность (52 часа)

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортино-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их

выполнения. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительнойтренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Правила спортивных соревнований и их назначение (волейбол)

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с места).Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Лыжные гонки: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, СПУ,

Список рекомендуемой учебной литературы:

1. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2010. – 176 с. Авторы Кузнецов В.С., Колодницкий Г. А.
2.Программы общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»; М. «Просвещение» 2010г., авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.
3. «Физическая культура 10-11 класс» - Лях, Зданевич 2017г

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	План/ Факт
1/1	Легкая атлетика	Вводный	Инструктаж Т.Б. Эстафетный бег. Низкий старт до 40м.	
2/2	Легкая атлетика. Эстафетный бег	Соверш. ЗУН	Эстафетный бег на дистанции 30м. Передача эстафетной палочки. СПУ.СБУ.	
3/3	Специальные беговые упражнения	Урок-практикум	Бег на средние дистанции (500м) с чередованием ходьбы и бега. Ускорения на отрезках 20-30м. Финиширование (плечом, грудью, пробеганием)	
4/4	Финиширование	Урок изучения нового материала	Бег и спортивная ходьба в медленном темпе. Бег на средние дистанции 300, 500 м. в медленном темпе 2 раза. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги»	
5/5	Прыжок в длину	Комбинированный урок	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	
6/6	Кроссовая подготовка	Урок закрепления изученного материала	Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	
7/7	Кроссовая подготовка	Урок-практикум	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Учебная игра в футбол. Развитие выносливости.	

8/8	Кроссовая подготовка	Урок-практикум	Бег 17 минут. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкой атлетических упражнений для развития выносливости. Учебная игра в футбол	
9/9	Прыжок в длину с разбега	Урок изучения нового материала	Метание гранаты из различных положений, отталкивание. Челночный бег 3*10м	
10/10	Метание гранаты	Урок-практикум	Метание гранаты из различных положений, отталкивание. Челночный бег 3*10м	
11/11	Прыжок в длину Преодоление препятствий	Урок-практикум	Легкоатлетические упражнения для развития выносливости. Оздоровительный бег и спортивная ходьба до10мин.	
12/12		Урок контроля знаний и умений	Основные правила соревнований. Чередование ходьбы и бега 10 минут. Учет техники прыжка в длину с разбега	
13/13	Кросс	Урок контроля знаний и умений	Кросс : 2000 м СПУ, СБУ	
14/14	Баскетбол. Остановка и перемещения игрока	Комбинированный урок	Инструктаж ТБ Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра	
15/15	Стойка и перемещение игрока	Закрепление	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча, ведение и остановка. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с пассивным и активным сопротивлением.	
16/16	Бросок одной рукой от плеча	Урок-практикум	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие троих игроков в нападении. Учебная игра	

17/17	Бросок одной рукой от плеча в прыжке	Урок-практикум	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра	
18/18		Комбинированный урок	Ведение мяча. Остановка. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие троих игроков в нападении. «малая восьмерка». Учебная игра. Самостоятельное судейство	
19/19	Взаимодействие игроков в защите	Урок-игра	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок «полукрюком» в движении. Учебная игра.	
20/20	Взаимодействие игроков в нападении	Урок изучения нового материала	Сочетание приёмов ведение-бросок. Индивидуальные действия игрока в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового игрока.	
21/21	Взаимодействие игроков в нападении	Урок-практикум	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Индивидуальные действия игрока в защите.	
22/22	Технико-тактические действия	Урок-практикум	Перемещение и остановки игрока различными способами. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча.	
23/23	Техника владения мячом	Урок изучения нового материала	Совершенствование техники короткой передачи и передачи мяча двумя руками с отскоком от пола, броска одной рукой от головы в движении и контрольного упражнения «от щита до щита». Учебная игра	
24/24	Взаимодействие игроков	Комбинированный	Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом (при передачах; при ведении мяча; при броске в корзину). Совершенствование техники броска двумя руками от головы после ведения; одной рукой от плеча. Эстафеты с элементами баскетбола. »	

25/25		Комбинированный	Стойка защитника. Упражнения на развитие координационных качеств. Действие игроков в защите: вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Разучивание комбинации передач в движении со сменой места. Учебная игра.	
26/26	Финты	Урок изучения нового материала.	СПУ.Спортивно-оздоровительная тренировка. Перемещение игроков без мяча. Финт на бросок, финт на передачу Подборы мяча. Комбинации контратаки 3х2, 4х1,5х0	
27/27		**Повторно-обобщающий урок**	Перемещение игроков без мяча. Финт на бросок, финт на передачу Подборы мяча. Комбинации контратаки. Совершенствование простейших комбинаций игры в нападении 2х1. Учебная игра	

2 четверть - Гимнастика 21 час

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	
28/1	Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках. Страховка	Вводный	Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Требования к выполнению самостоятельных занятий физическимиупражнениями. Разучивание комплекса упражнений на гибкость. Эстафеты с элементами бега, прыжков, акробатики	
29/2	Повороты в движении	Комбинированный	История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Выполнение команд поворотов в движении направо и налево. Размыкание и смыкание. Комплекс упражнений с короткой скакалкой. Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания в цель	
30/3	Комплекс упражнений на месте	Урок изучения нового материала	Общие представления об истории возникновения Современных олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Комплекс упражнений на развитие силы с гантелями (8-10упражнений). Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку за 30с различными способами. Игры с элементами бега и прыжков	
31/4	Развитие силовых способностей	Комбинированный	Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Упражнения в парах. Перенос партнёра вдвоём на руках. Силовые упражнения на руках для выявления победителя (перетягивание каната, армрестлинг)	

32/5	Прикладные упражнения в гимнастике	Урок-практикум	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку со сменой ног, с двух на две, с опорой на руки. Лазание в висе. Вис на согнутых руках. Вис углом. Преодоление полосы препятствий	
33/6	Строевые упражнения	Комбинированный	Выполнение команд поворотов в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Комплекс упражнений с короткой скакалкой. Эстафеты с мячами	
34/7	Строевые упражнения	Повторно-обобщающий	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Выполнение команд поворотов в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	
35/8	Прикладные упражнения	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Комплекс упражнений с набивными мячами (1-5 кг) подбрасывания, приседания, наклоны, выпрыгивания, передачи. Преодоление малой полосы препятствий.	
36/9	Строевые упражнения	Урок-практикум	Контроль физической нагрузки и её регулирование во время занятий физическими упражнениями. Выполнение команд: «Прямо! Марш!». Поворотов направо, налево в движении. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Развитие координационных способностей.	
37/10	Упражнения в равновесии	Комбинированный	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Перенос партнёра вдвоём на руках. Прыжки через короткую скакалку на правой и левой ноге. Игровые задания с прыжками через длинную скакалку.	
38/11	Акробатические упражнения	Урок изучения нового материала	Развитие гибкости. Выполнение упражнений: кувырок вперед, кувырок назад в упор стоя ноги врозь; длинный кувырок; кувырок прыжком (м) «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; в упор присев; кувырок назад в упор ноги скрестно (д). Опорный прыжок согнув ноги (м) Прыжок боком с поворотом на 90º (д)	
39/12	Акробатические упражнения	Урок-практикум	Развитие координационных способностей. Разучивание акробатических связок: Стойка на голове и руках (м) «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Опорный прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90º (д)	
40/13	Акробатические упражнения	Урок-практикум	Девочки: совершенствование техники соскока (с бревна). Мальчики: Длинный кувырок с 3-4 шагов.	
41/14	Акробатические упражнения	Урок контроля	КУ- наклонны вперед из положения сидя на полу. Совершенствование акробатических упражнений разученных на предыдущих уроках.	
42/15	Акробатические упражнения	Урок-практикум	Совершенствование лазанья по канату в 2 приема	
43/16	Акробатические упражнения	Урок-практикум	Лазанье по канату без помощи ног- мальчики. Поднимание туловища из положения лежа- девочки.	

44/17	Акробатические упражнения	Урок-практикум	Лазанье по канату в два приема – мальчики, Поднимание туловища из положения лежа- девочки.	
45/18	Акробатические упражнения	Урок контроля	КУ – лазанье по канату на скорость- мальчики, КУ- поднимание туловища из положения лежа- девочки.	
46/19	акробатика	Урок-практикум	Мальчики- переворот силой на низкой перекладине, Девочки- Учить вису согнувшись на шведской стенке.	
47/20	Акробатика	Урок-практикум	Мальчики- учить размахиванию на высокой перекладине со скоку махом назад; Девочки- повторить вис согнувшись.	
48/21	Акробатика	Урок-практикум	Техника опорного прыжка через «козла».	

3 четверть - Лыжная подготовка (21 час). Баскетбол (9 часов)

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	
49-50 1-2	*Лыжная подготовка*	Повторно-обобщающий	Значение. История. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники скользящего шага. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до3 км	
51 1	*Баскетбол.*	Комбинированный	Основные правила соревнований. Совершенствование техники перемещений (остановка, повороты, рывки в сторону, ускорения, бег спиной вперёд). Повторение изученных передач. Учебная игра	
52-53 3-4	Одновременный бесшажный ход	Комбинированный	Обучение одновременному бесшажному, одновременному одношажному ходу. Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 500 м со средней скоростью. Встречная эстафета с этапом до 30 м без палок.	
54 2	Короткая передача.	Повторно-обобщающий урок	Медленный бег 3 мин. Передача мяча одной рукой от плеча; двумя руками с отскоком от пола; передача при встречном движении. Упражнения с набивными мячами. Баскетбол: повторение короткие передачи; штрафной бросок. Учебная игра.	

55-56 5-6	Одновременный одношажный ход	Совершенствование	Закрепление техники работы рук в одновременном бесшажном и одношажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.	
57 3	Броски одной и двумя руками	Комбинированный	Медленный бег до 3 мин. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с места; после ведения. Бросок мяча одной рукой от головы. Разучивание комбинации передач в движении «малая восьмерка» и контрольного упражнения «от щита до щита»	
58-59 7-8	Попеременный двухшажный ход	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода на отрезках во время прохождения дистанции 1000 м (на разминке). Выполнение спусков в основной и низкой стойке с заданием.	
60 4	Техника владения мячом	Повторно-обобщающий урок	Медленный бег до 3 мин. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, подбор мяча от щита. Совершенствование техники броска двумя руками от головы с места, в движении; контрольное упражнения «от щита до щита»	
61-62 9-10	Попеременный двухшажный ход	Урок контроля	Имитация лыжных ходов. Прохождение на лыжах дистанции 1,5км без учета времени. Подъёмы «полуелочкой» и «елочкой». Спуски в основной стойке с небольших уклонов	
63 5	Совершенствования выполнения штрафных бросков	Повторно-обобщающий урок	Совершенствование техники броска. Учебная игра 3*3	
64-65 11-12	Подъём, спуск, торможение	Комбинированный	Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов. Преодоление естественных препятствий с использованием разных способов передвижения	
66 6	Совершенствование лови и передачи мяча в движении.	Повторно-обобщающий урок	Совершенствование передачи мяча в движении выполняется в момент движению навстречу летящему мячу.	

67-68 13-14	Переход с попеременных ходов на одновременные	Урок изучения нового материала	Прохождение дистанции по пересеченной местности до 2 км в медленном темпе с применением изученных лыжных ходов. Обучение техники перехода без шага (с одновременным отталкиванием палками); перехода с шагом.		
69 7	Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости.	Повторно-обобщающий урок	Достигается за счет быстроты бега, увеличение высоты и угла отскока мяча от площадки. Учебная игра, применение тактических действий		
70-71 15-16	Поворот переступанием	Повторно-обобщающий урок	Подъем «ёлочкой, полуелочкой». Прохождение на лыжах дистанции 2 км на время Обучение технике поворота переступанием. Закрепление техники торможения «плугом». Терминология лыжных ходов.		
72 8	Совершенствование игры в нападении.	Повторно-обобщающий урок	Два игрока нападения против одного защитника. Учебная игра с самостоятельным судейством		
73-74 17-18	Поворот «упором». Коньковый ход	Комбинированный	Обучение повороту «упором». Разучивание техники конькового хода. Совершенствование техники перехода с одновременных на попеременный двухшажный ход. Прохождение на лыжах дистанции 3-5 км.		
75 9	Бег, с изменением скорости и направления.	Повторно-обобщающий урок	Переключение из нападения в защиту , изменение направление и скорости бега. СПУ, учебная игра		
76-77 19-20	Повороты на спуске. Коньковый ход	Комбинированный	Повороты плугом, переступанием. Прохождение отрезков дистанции коньковым ходом. Прохождение дистанции до 800м попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки: «Зигзаги на склоне», «Спуск с горы с препятствием», «Лыжные пятнашки» и др.		

78 21	Прохождение дистанции 3 км	Комбинированный	Принять на оценку технику торможения «плугом». Совершенствовать технику торможения «упором», поворота переступанием в конце уклона. Пройти дистанцию до 3 км по среднепересеченной местности	

24 часа Волейбол – 16 часов Легкая атлетика – (8 часов)

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	
79/1	Волейбол.	Комбинированный	Значение. История. Основные правила проведения соревнований. Высокая и средняя стойка. Перемещения игрока без мяча (приставной шаг вперёд, назад, вправо, влево; двойной шаг – при быстром выходе к мячу). Комбинации из различных перемещений. Передача мяча над собой сверху двумя руками	
80/2	Волейбол. Комбинации из перемещений	Урок - практикум	Комбинации из перемещений: имитация приёма и передачи мяча после перемещений (приставным шагом, двойным шагом). Совершенствование передачи мяча над собой двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 7-9м от сетки. Учебная игра.	
81/3	Волейбол. Перемещения.	Повторно-обобщающий урок	Дневник самоконтроля. Развитие скоростно-силовых качеств. Стойка. Перемещения (приставной шаг вперёд назад, вправо, влево - движение с ближней ноги к стороне перемещения), двойной шаг - при быстром выходе к мячу, бег – при быстрых перемещениях. Передачи мяча над собой. Учебная игра.	
82/4	Волейбол. Комбинации перемещений	Урок игра	Правила соревнований. Развитие координационных способностей. Передачи мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу над собой, нижняя прямая подача. Игровые упражнения в парах, тройках. Учебная игра	
83/5	Волейбол. Нижняя боковая подача	Комбиниров	Верхняя и нижняя прямые и боковые подачи мяча. Технико-тактические взаимодействия игроков. Двусторонняя игра. Подведение итогов	
84/6	Волейбол.	Комбиниров	Передача мяча над собой во встречных колоннах с перебеганием в своей колонне и со сменой места у сетки. Отбивание мяча кулаком у сетки. Нижняя прямая подача (лицом к сетке). Нижняя боковая подача (стоя боком к сетке). Учебная игра.	
85/7	Волейбол. Нижняя прямая подача. Приём подачи.	Урок практикум	Нижняя прямая подача в стенку с 7-9м. То же через сетку из-за лицевой линии. Подачи с изменением полёта мяча в правую и левую части площадки. Приём подачи мяча снизу двумя руками после перемещения. Игра по упрощенным правилам	

86/8	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	Комбинированный	Совершенствование изученных элементов волейбола (передачи мяча над собой, передачи мяча в колоннах; подача мяча, приём подачи мяча после перемещений) Индивидуальные и групповые технико-тактические действия: быстрые перемещения вперёд, назад, вправо, влево с последующей имитацией технического приёма и его выполнения. Учебная игра	
87/9	Волейбол.	Комбинированный	Передачи мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в парах. Верхняя прямая подача мяча с вращением мяча и без вращения мяча (планирующая). Перемещения вперёд, назад, вправо, влево с последующей имитацией технического приёма и его выполнения. Учебная игра	
88/10	Волейбол. Верхняя передача мяча	Комбинированный	Верхняя прямая передача мяча в парах через сетку. Комбинации из различных перемещений. Передачи мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. Учебная игра	
89/11	Волейбол. Нижняя прямая подача. Приём подачи.	Комбинированный	Верхняя и нижняя прямая подача через сетку с расстояния 7-9м от неё. Приём подачи двумя руками после перемещений. Учебная игра	
90/12	Волейбол. Подача и приём мяча	Урок-практикум	Верхняя прямая подача с вращением и без (планирующая) и нижняя подачи мяча. Нападающий удар в тройках. Тактика свободного нападения. Учебная игра	
91/13	Волейбол.	Повторно-обобщающий урок	Комбинации из различных перемещений. Передачи в тройках после перемещений. Нижняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра	
92/14	Волейбол.	Комбиниров	Верхняя и нижняя прямая подача через сетку с расстояния 7-9м от неё. Приём подачи двумя руками после перемещений. Учебная игра	
93/15	Волейбол. Технико-тактические действия	Повторно-обобщающий урок	Верхняя прямая подача с вращением и без (планирующая) и нижняя подачи мяча. Нападающий удар в тройках. Тактика свободного нападения. Учебная игра	
94/16	Волейбол.	Комбинированны	Комбинации из различных перемещений. Передачи в тройках после перемещений. Нижняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра	

		й		
95/17	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3х10м	Комбинированный	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Перестроение из колонны в шеренгу по два, по три. Медленный бег до 3мин. Упражнения со скакалкой в движении и на месте. Челночный бег 3х10м. Совершенствование техники низкого старта, стартовый разгон, финиширование. Оценивание физической подготовленности: тест - сгибание туловища за 30с.	
96/18	Прыжок в высоту	Урок изучения нового материала	Осуществление самоконтроля во время индивидуальной тренировки. Медленный бег 4 мин. КСУ на гибкость. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Закрепление техники верхней и нижней передачи мяча в игре: «Мяч в воздухе»	
97/19	Прыжок в высоту	Повторно-обобщающий урок	Медленный бег 4 мин. Учет техники прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Волейбол: Стойки и перемещения совершенствование техники передачи мяча в парах и тройках; изученные подачи и прием мяча снизу после подачи.	
98/20	Прыжок с разбега в длину Бег 30м	Повторно-обобщающий урок	Бег в медленном темпе и спортивная ходьба до 8 мин. Упражнения в беге с низкого старта. Контроль двигательной подготовленности – бег 30 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры с элементами футбола	
99/21	Метание гранаты Прыжок с разбега в длину	Урок контроля знаний и умений	Бег в медленном темпе до 9мин. Комплекс специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с места с разбега (по выбору). Контроль двигательной подготовленности - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Учебная игра в футбол	
100/22	Метание гранаты. Бег 60 м	Урок-соревнование	Бег в равномерном темпе и спортивная ходьба до 10 мин. Комплекс специальных беговых упражнений. Ускорения и финиширование на отрезках 10-15м. Соревнование в беге на дистанцию 60м и метании малого мяча на дальность. Двусторонняя игра в футбол	
101/23	Бег на дистанции 100м, 300м	Комбинированный	Бег в равномерном темпе и спортивная ходьба 10 мин. Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений. Контрольное упражнение бег на дистанции 100, 300 м Футбол: остановка, передачи, разновидности ведения мяча с изменением скорости и направления; удары по воротам. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.	
102/24	Кроссовая подготовка	Урок контроля знаний и умений	Бег в равномерном темпе и спортивная ходьба до 8 мин. Кроссовый бег на дистанции 500м. Закрепление техники передачи эстафетой палочки. Ускорения на отрезках 15-20м. Встречные, линейные эстафеты этапом 20-30м.	