

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гашейская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО на заседании МО Протокол заседания ШМО № <u>4</u> от <u>31.05</u> 2023 года <u>Бондаревская</u> / Т. А. Бондаревская /	«СОГЛАСОВАНО» Зам.директора по УВР Протокол заседания методсовета № <u>5</u> от <u>31.05</u> 2023 года <u>Е. В. Антонова</u> / Е. В. Антонова	«УТВЕРЖДАЮ» Приказ директора ОО № <u>74</u> от <u>31.05</u> 2023 года <u>П. Н. Бухольцева</u> / П. Н. Бухольцева/
---	--	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

на 2023-24 учебный год

КЛАССЫ: 10-11

Составитель: Черных Людмила Николаевна

Учитель физической культуры

с . Гашей, 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 10-11 классов общеобразовательной школы разработана на основе нормативных правовых документов:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413.
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з).
- Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Гашейская средняя общеобразовательная школа».

Согласно учебному плану Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Гашейская СОШ" предмет «Физическая культура» изучается в 10 классе из расчёта 3 часа в неделю. Всего 35 учебных недель. Рабочая программа рассчитана на 105 часов. И в 11 классе - 34 учебных недели, 102 часа

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Планируемые личностные результаты**

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоянию
- единству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлен тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

#### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

## **2. Познавательные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

## **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений

### **Предметные результаты**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

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

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### Учебно- тематический план

## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		X	XI	
1	<b>Базовая часть</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Баскетбол	24	21	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	
1.4	Легкая атлетика	23	23	
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	
2.1	Спортивные игры (волейбол)	21	21	
2.2	Лыжная подготовка	16	16	
	<b>Итого</b>	<b>105</b>	<b>102</b>	

## Содержание предмета

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

### Базовый уровень

#### Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

#### Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*



Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.*

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11КЛАСС**

№	№ урока по теме	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								П л а н	ф а к т
<b>Ичетверть -27часов</b>									
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>									
1	1	<b>Спринтерский бег (5 ч)</b>	Изучение нового материала	<b>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</b> Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. <b>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
2	2		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тестирование. <b>Правовые основы физической культуры и спорта.</b>	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (80м)	Текущий	Комплекс 1		
3	3		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <b>Комплекс ГТО.</b>	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (90 м),	Текущий	Комплекс 1		
4	4		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной	Текущий	Комплекс 1		

				бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Комплекс ГТО.	скоростью (90 м),				
5	5		Учетный	<b>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</b> Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5» – 16,2 с.; «4» – 17,0 с.; «3» – 18.0 с.	Комплексы 1		
6	6	Прыжок в длину (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями</b>	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	Комплексы 1		
7	7		Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Правила соревнований по прыжкам в длину</b>	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	Комплексы 1		
8	8		Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Нормативы комплекса ГТО.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	«5» – 410 см; «4» – 380 см; «3» – 360 см	Комплексы 1		
9	9	Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Понятия о физической культуре личности.</b>	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	Комплексы 1		
10	10		Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	Комплексы 1		
11	11		Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» – 23 м; «4» – 19 м; «3» – 17 м	Комплексы 1		

## БАСКЕТБОЛ- 16час

12	1	Комплексный	<p><b>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</b></p> <p>Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре</p>	Текущий	Комплексы 3		
13	2	Комплексный	<p>Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре</p>	Текущий	Комплексы 3		
14	3	Совершенствование	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре</p>	Текущий	Комплексы 3		
15	4	Совершенствование	<p>Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1).</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре</p>	Текущий	Комплексы 3		

				Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
16	5		Совершенствования	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв ( $3 \times 1$ ). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3		
17	6		Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты ( $2 \times 1 \times 2$ ). Учебная игра. <b>Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности. Развитие скоростно-силовых качеств</b>	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3		
18	7		Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты ( $1 \times 3 \times 1$ ). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3		
19	8		Совершенствования	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Совершенствование	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические	Текущий	Комплексы 3		

				перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 × 3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	действия в игре				
20	9		Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплек кс 2		
21	10		Совершенствован ия	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компле кс 2		
22	11		Совершенствован ия	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компле кс 2		

				Развитие скоростно-силовых качеств					
23	12		Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3		
24	13		Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3		
25	14		Совершенствования	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3		
26	15		Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3		

				Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
27	16		Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3		
<b>Пчетверть -21час ГИМНАСТИКА-21час</b>									
28	1	Висы и упоры. Лазание (11 ч)	Комплексный	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. <b>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма занятиях гимнастикой.</b> Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на брусках	Текущий	Комплексы 2		
29	2		Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на брусках	Текущий	Комплексы 2		
30	3		Совершенствования	<b>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</b> Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Толчком двух ног вис углом. <b>Основные формы и виды</b>	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусках	Текущий	Комплексы 2		



				<b>физических упражнений</b> .Развитие силы					
31	4		Совершенствован ия	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Толчком двух ног вис углом. <b>Основные формы и виды физических упражнений</b> .Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплек с 2		
32	5		Совершенствован ия	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ на месте. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплек с 2		
33	6		Совершенствован ия	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. <b>Ритмическая гимнастика.</b> Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплек с 2		
34	7		Совершенствован ия	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. <b>Ритмическая гимнастика.</b> Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплек с 2		
35	8		Совершенствован ия	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Ритмическая гимнастика. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплек с 2		
36	9		Совершенствован ия	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Ритмическая гимнастика.. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплек с 2		
37	10		Совершенствован ия	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. . Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких	Текущий	Комплек с 2		

				приема. Ритмическая гимнастика.	брусьях				
38	11		Учетный	<b>Современное Олимпийское движение. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на ОИ.</b> Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. Ритмическая гимнастика.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Оценка техники выполнения элементов	Комплексы 2		
39	12	Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Комплексный	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплексы 2		
40	13		Совершенствования	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,	Текущий	Комплексы 2		
41	14		Совершенствования	Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	опорный прыжок через коня	Текущий	Комплексы 2		
42	15		Совершенствования	Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	опорный прыжок через коня	Текущий	Комплексы 2		
43	16		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплексы 2		
44	17		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплексы 2		
45	18		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега под углом к	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических	Текущий	Комплексы 2		

				снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	элементов, опорный прыжок через коня				
46	19		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплексы 2		
47	20		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплексы 2		
48	21		Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. <b>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств</b>	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Оценка техники выполнения элементов	Комплексы 2		

**Шчетверть-30час**

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА-16час**

49	1	Правила ТБ	Освоение нового материала	<b>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях лыжной подготовки. Основные правила проведения соревнований.</b> Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2-3 км.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Комплексы 4		
50	2		Совершенствование	Попеременный двухшажный ход. Одновременные одношажные ходы. Прохождение дистанции 2 км.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Комплексы 4		
51	3		Комплексный	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Коньковый ход. Прохождение дистанции 2-3 км .Игра «Перестрелка»	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах свободным и классическим стилем.	Текущий	Комплексы 4		

52	4	<b>Элементы тактики лыжных ходов</b>	Освоение нового материала	Распределение сил на дистанции. Прямой переход с одновременного одношажного на попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах классическим стилем , распределять силы на дистанции	Текущий	Комплексы 4		
53	5		Совершенствование	Распределение сил на дистанции. Прохождение дистанции 2 км .Эстафеты с этапом 800м. <b>Современное олимпийское движение. Достижения спортсменов.</b>	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным стилем	Текущий	Комплексы 4		
54	6		Освоение нового материала	Резкие ускорения. Порядок выхода со старта. Прохождение дистанции 4-5км. В среднем темпе. <b>Физкультурно – массовое движение.</b>	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах классическим стилем , выполнять ускорения	Текущий	Комплексы 4		
55	7		Совершенствование	Распределение сил на дистанции. Специально- подготовительные упражнения ( упр. Для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот).Эстафета с передачей палок <b>Особенности физической подготовки лыжника.</b>	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным стилем ,распределять силы по дистанции	Текущий	Комплексы 4		
56	8		Совершенствование	Приёмы борьбы с противником.. Прохождение дистанции 3км по пересечённой местности. <b>Основы организации двигательного режима</b>	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах классическим стилем , выполнять приёмы тактической борьбы.	Текущий	Комплексы 4		
57	9		Комплексный	Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 2 км.по пересечённой местности. Спуски с горы и подъёмы. Правила соревнований.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах и преодолевать препятствия.	Текущий	Комплексы 4		
58	10		Совершенствование	Приёмы борьбы с противником .Упражнения для овладения вращением и контрвращением тела .Эстафета .	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах и преодолевать препятствия.	Текущий	Комплексы 4		
59	11		Совершенствование	Распределение сил на дистанции. Специально- подготовительные упражнения ( упр. Для овладения способами перестановки лыж при входе в	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах и преодолевать препятствия , распределять силы на	Текущий	Комплексы 4		

				поворот).Эстафета с передачей палок.	дистанции.				
60	12		Совершенствовани е	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 4 км. По пересечённой местности. . <b>Первая помощь при травмах и обморожениях.</b>	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах и преодолевать препятствия, выполнять переход.	Текущий	Компле кс 4		
61	13		Комплексный	Преодоление подъёмов и препятствий различными способами при прохождении дистанции 2-3 км. Переходы с одновременного хода на попеременные. <b>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</b>	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах и преодолевать препятствия.	Текущий	Компле кс 4		
62	14		Комбинированны й	Преодоление подъёмов и препятствий различными способами при прохождении дистанции 3-5 км. Переходы с одновременного хода на попеременные.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах и преодолевать препятствия.	Текущий	Компле кс 4		
63	15		Учётный	Бег на лыжах 3км.(д) свободным стилем . Распределение сил на дистанции. Игры по выбору учащихся. <b>Правила проведения самостоятельных занятий.</b>	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах 3 км с максимальной скоростью.	Оценка качества 5-18.00 4- 19.00 3- 20.00	Компле кс 4		
64	16		Учётный	Бег на лыжах 5 км. ( д) классическим стилем. Спуски с горы. <b>Организация и проведение спортивно- массовых соревнований</b>	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах 5 км с максимальной скоростью.	Оценка качества без учёта времени	Компле кс 4		
<b>ВОЛЕЙБОЛ -21час</b>									
65	1		Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. <b>Развитие скоростно-силовых качеств. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма занятиях волейболом.</b>	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компле кс 3		
66	2		Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компле кс 3		

				Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма занятиях волейболом.</b>					
67	3		Совершенствован ия	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компле кс 3		
68	4		Совершенствован ия	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компле кс 3		
69	5		Совершенствован ия	<b>Универсиада-2019 в г. Красноярске.</b> Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Правила игры в волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компле кс 3		
70	6		Совершенствован ия	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Правила игры в волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компле кс 3		
71	7		Совершенствован ия	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. <b>Особенности урочных и</b>	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компле кс 3		

				<b>неурочных форм занятий физическими упражнениями.</b> Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
72	8		Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. <b>Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.</b> Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3		
73	9		Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3		
74	10		Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3		
75	11		Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3		
76	12		Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3		

				и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. <b>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.</b> Развитие скоростно-силовых качеств					
77	13		Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. <b>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.</b> Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплек с 3		
78	14		Совершенствован ия	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компле кс 3		
<b>IV четверть</b>									
79	15		Совершенствован ия	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компле кс 3		
80	16		Совершенствован ия	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача,	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические	Текущий	Компле кс 3		



				нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	действия в игре				
81	17		Совершенствован ия	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компле кс 3		
82	18		Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения подачи мяча	Компле кс 3		
83	19		Совершенствован ия	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения подачи мяча	Компле кс 3		
84	20		Совершенствован ия	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара	Компле кс 3		

				Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
85	21		Совершенствование	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара	Комплексы 3		

### БАСКЕТБОЛ – 5час

86	17		Комплексный	<b>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</b> Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча	Комплексы 3		
87	18		Совершенствование	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча	Комплексы 3		

				центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
88	19		Совершенствование	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча	Комплексы 3		
89	20		Совершенствование	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3		
90	21		Совершенствование	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3		
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-12час</b>									
91	12	Спринтерский бег.	Комплексный	<b>Современное Олимпийское движение. Достижения олимпийцев.</b> Низкий старт	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной	Текущий	Комплексы 5		

		(4 ч)		(30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	скоростью с низкого старта (100 м)				
92	13		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 5		
93	14		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 5		
94	15		Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Прикладное значение легкоатлетических упражнений</b>	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» – 16.2 с.; «4» – 17.0 с.; «3» – 18.0 с.	Комплекс 5		
95	16	Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Биохимическая основа метания</b>	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 5		
96	17		Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 5		
97	18		Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность	5-23м 4-19м 3- 17м.	Комплекс 5		
98	19	Прыжок в высоту (2ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 5		
99-	20-	Зачетные уроки	Учетный						

100	21								
101 - 102	22- 23		Резервные уроки						