

Красносулинский район, х. Большая Федоровка

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Больше-
Федоровская средняя общеобразовательная школа



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

Уровень общего образования: среднее общее образование Класс: 11

Количество часов: 101

Учитель: Журавлев Алексей Сергеевич

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

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 этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью.

Оздоровительные :

- Укрепление здоровья.
- Содействие нормальному физическому развитию.

- Расширение функциональных возможностей организма.

Образовательные:

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
- Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Формирование знаний и способностей развития физических качеств
- Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой
- Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований
- Развитие функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

Воспитательные:

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Сформированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания среднего (полного) образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Ученик должен **научиться:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 режим 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- 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 учётом 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 процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование.

Ученик научится:

- 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета

Разделы учебной программы	10 класс	11 класс
Базисная часть	87	87
Основы знаний	В процессе урока	В процессе урока
Легкая атлетика	42	39
Спринтерский бег	5	5
Длительный бег	10	10
Метание	3	3
Прыжки	3	3
Баскетбол	8	8
Волейбол	21	21

Гимнастика	20	20
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	10	13
Всего:	101	101

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 и 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе

Основы знаний о ФК (в процессе уроков)

№пп	Раздел	Содержание программного материала
1	Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Терминология игры. История развития баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры и судейство. Подготовка мест занятий. Организация соревнований.
2	Волейбол	Инструктаж по ТБ. Терминология игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры и судейство. Подготовка мест занятий. Организация соревнований.
3	Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Терминология. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Оказание ПМП. Самоконтроль

4	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Терминология. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Подготовка мест занятий, помощь в судействе. Влияние легкоатлетических упражнений на организм занимающихся. Самоконтроль.
5	Социокультурные основы	Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.
6	Психолого-педагогические основы	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Общая характеристика основных типов телосложения. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Способы регулирования массы тела.
7	Медико-биологические основы	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Особенности ТБ и профилактики травматизма. Вредные привычки и их влияние на здоровье.
8	Приемы саморегуляции	Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Требования к результатам обучения

Спортивные игры

Волейбол Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование (одиночный и двойной блок), страховка; индивидуальные, групповые, командные технико- тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Баскетбол Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с

чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях); варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча в кольцо с сопротивлением и без сопротивления защитника; вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча; индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите; учебная игра в баскетбол, Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Гимнастика с элементами акробатики Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Команды: «Прямо!», повороты в движении.

Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед назад.

Опорные прыжки: мальчики – ноги врозь, согнув ноги ; девочки – углом

Общеразвивающие упражнения с предметами: юноши – с набивным и большим мячом, гантелями до 6 кг, гириями 16,24 кг, тренажерами, эспандерами.

Девочки – с обручами, большим мячом, гимнастическими палками, тренажерами, скакалками.

Упражнения в висах и упорах.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на (30м и 100 м) и другие короткие дистанции. Равномерный бег на учебные дистанции

(протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. Выполнение контрольных нормативов. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Формы организации учебных занятий:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;
- уроки с образовательно-обучающей направленностью;

- уроки с образовательно-тренировочной направленностью,

Основные виды учебной деятельности:

Фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, раздельный, способ дополнительных упражнений

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема урока	тип урока		Элементы содержания	требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль	Дата проведения	
						План	Факт
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	Вводный	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт (30-40 м),стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	текущий	02,09	
	Совершенствования	2	Низкий старт (30м), бег по дистанции (70-80м). Линейные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	текущий	04.09	
	Совершенствования	3	Низкий старт (30м),стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Линейные эстафеты, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	текущий	06.09	

	Совершенствования	4	Низкий старт, бег 70-80м. Эстафета круговая. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	текущий	09.09	
	учетный	5	Бег 100 м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	М.: "5"-13,5; "4" - 14,0с; "3" - 14,3с	11.09	

Прыжок в длину с места и с разбега (3ч)	учетный	6	Прыжок в длину с места и с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Уметь совершать прыжок в длину с места и с разбега	текущий	13.09	
	Комбинированный	7	Прыжок в длину с разбега, приземление. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину с места и с разбега	текущий	16.09	
	Комбинированный	8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину с места и с разбега	"5" -215, "4" - 205, "3" -195	18.09	
Метание малого мяча и гранаты(3ч)	изучение нового материала	9	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.	Уметь метать мяч на дальность с разбега	текущий	20.09	

			Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.				
	Совершенствования	10	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	текущий	23.09	
	учетный	11	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	уметь метать гранату на дальность	"5" -32м, "4" - 28м, "3" -26м	25.09	
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	12	Равномерный бег (20мин) Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин)	текущий	27.09	
	Совершенствования	13	Равномерный бег (20мин) Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин)	текущий	30.09	
	Совершенствования	14	Равномерный бег (22мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин)	текущий	02.10	

	Совершенствования	15	Равномерный бег (22мин) Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	04.10	
	Совершенствования	16	Равномерный бег (22мин) Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	07.10	
	Совершенствования	17	Равномерный бег (22мин) Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	09.10	
	Совершенствования	18	Равномерный бег (23мин) Преодоление вертикальных препятствий напрыгивание. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	11.10	
	Совершенствования	19	Равномерный бег (23мин) Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	14.10	
	Совершенствования	20	Равномерный бег (23мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра "Гандбол"	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	16.10	

Висы. Строевые упражнения(6)	Комплексный	21	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Атлетическая гимнастика. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением	текущий	18.10	
	Комплексный	22	Повороты в движении. Атлетическая гимнастика. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей. Терминология и анатомические особенности силовых упражнений	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением	текущий	21.10	
	Комплексный	23	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Атлетическая гимнастика. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением	текущий	23.10	
	Комплексный	24	Повороты в движении. Упражнения с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением	текущий	25.10	
	Комплексный	25	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением	текущий	05.11	

	учетный	26	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине на результат. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением	М: 11 -9 -7 раз;	06.11	
Опорный Прыжок (6)	Совершенствования	27	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением	текущий	11.11	
	Совершенствования	28	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением	текущий	12.11	
	Совершенствования	29	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением, лазать по канату	текущий	13.11	
	Совершенствования	30	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Развитие	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением, лазать по канату	текущий	18.11	

			силовых способностей.				
	Совершенствования	31	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением, лазать по канату	текущий	19.11	
	учетный	32	Лазание по канату на скорость. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением, лазать по канату	лазание 6м : "5" -11с.; "4" -13с; "3"-15с	20.11	
Акробатика (6ч)	Разучивание нового материала	33	Длинный кувырок вперед через препятствие в 90см. Стойка на голове и руках (с помощью). ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	текущий	25.11	
	Совершенствования	34	Длинный кувырок вперед через препятствие в 90см. Стойка на голове и руках (с помощью). ОРУ с гантелями. Развитие	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	текущий	26.11	

			координационных способностей.				
	Совершенствования	35	Длинный кувырок вперед через препятствие в 90см. Стойка на голове и руках (с помощью). Кувырок вперед из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	текущий	27.11	
	Комбинированный	36	Длинный кувырок вперед через препятствие в 90см. Стойка на голове и руках (с помощью). ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	текущий	02.12	
	Комбинированный	37	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с набивными мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	текущий	03.12	
	учетный	38	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с набивными мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	оценка техники выполнения элементов комбинации	04.12	

Волейбол (18ч)	Изучение нового материала	39	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	09.12	
	Совершенствования	40	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	10.12	
	Совершенствования	41	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	11.12	
	Комплексный	42	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	16.12	

	Совершенствования	43	Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	17.12	
	Совершенствования	44	Верхняя передача мяча в шеренгах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	18.12	
	Совершенствования	45	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	23.12	
	Комплексный	46	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	24.12	

	Совершенствования	47	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	25.12	
	Совершенствования	48	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	13.01	
	Совершенствования	49	Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	14.01	
	Комплексный	50	Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	оценка техники подачи мяча	15.01	

	Совершенствования	51	Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	20.01	
	Совершенствования	52	Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	21.01	
	Совершенствования	53	Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	22.01	
	Совершенствования	54	Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	27.01	

	Совершенствования	55	Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	28.01	
	Совершенствования	56	Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	29.01	
Баскетбол (27)	Изучение нового материала	57	Техника безопасности при игре в баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	03.02	
	Комбинированный	58	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	04.02	

			(2x1). Развитие скоростных качеств.				
	Комбинированный	59	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	05.02	
	Комбинированный	60	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	10.02	
	Комбинированный	61	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	11.02	

	Комбинированный	62	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	12.02	
	Комбинированный	63	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	17.02	
	Комбинированный	64	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	18.02	
	Комбинированный	65	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	19.02	
	комбинированный	66	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	24.02	

	Комбинированный	67	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	оценка техники передачи мяча	25.02	
	комбинированный	68	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	26.02	
	комбинированный	69	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	02.03	
	комбинированный	70	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	03.03	

	комбинированный	71	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	оценка техники ведения мяча с сопротивлением	04.03	
	комбинированный	72	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	09.03	

	Комбинированный	73		Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	10.03	
	Комбинированный	74		Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	11.03	

				(2х3). Развитие скоростных качеств.				
	Комбинированный	75		Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	16.03	
	Комбинированный	76		Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	17.03	
	комбинированный	77		Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	18.03	
	Комбинированный	78		Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	оценка техники передачи мяча	01.04	
	комбинированный	79		Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	06.04	

				качеств.				
	комбинированный	80		Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	07.04	
	комбинированный	81		Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	08.04	
	комбинированный	82		Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	оценка техники ведения мяча с сопротивлением	13.04	

	комбинированный	83		Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	14.04	
--	-----------------	----	--	---	--	---------	-------	--

Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	Вводный	84	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт (30-40 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	текущий	15.04	
	Совершенствования	85	Низкий старт (30м), бег по дистанции (70-80м). Линейные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	текущий	20.04	
	Совершенствования	86	Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Линейные эстафеты, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	текущий	21.04	

			из различных положений.				
	Совершенствования	87	Низкий старт, бег 70-80м. Эстафета круговая. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	текущий	22.04	
	учетный	88	Бег 100 м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	М.: "5"-13,5; "4" - 14,0с; "3" - 14,3с	27.04	

Прыжок в длину с места и с разбега (3ч)	учетный	89	Прыжок в длину с места и с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Уметь совершать прыжок в длину с места и с разбега	текущий	28.04	
	Комбинированный	90	Прыжок в длину с разбега, приземление. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину с места и с разбега	текущий	29.04	
	Комбинированный	91	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину с места и с разбега	"5" -215, "4" - 205, "3" -195	04.05	

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (10 ч)	Комбинированный	92	Равномерный бег (20мин) Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин)	текущий	05.05
	Совершенствования	93	Равномерный бег (20мин) Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин)	текущий	06.05
	Совершенствования	94	Равномерный бег (22мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин)	текущий	11.05
	Совершенствования	95	Равномерный бег (22мин) Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	12.05
	Совершенствования	96	Равномерный бег (22мин) Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	13.05

	Совершенствования	97	Равномерный бег (20мин) Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин)	текущий	18.05	
	Совершенствования	98	Равномерный бег (22мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин)	текущий	19.05	
	Совершенствования	99	Равномерный бег (22мин) Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	20.05	
	Совершенствования	100	Равномерный бег (22мин) Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	25.05	
	Совершенствования	101	Равномерный бег (22мин) Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	26.05	

« **Согласовано**»

на заседании МС

протокол № 1 от 30.08.2019г.

 /Н.В. Гондусова/

« **Согласовано**»

зам.директора по УВР

 /Н.В. Гондусова/

30.08.2019 г.

