Красносулинский район, х. Большая Федоровка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Больше-Федоровская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»
Директор МБОУ Больше-Федоровская СОШ
_____ / О.С. Смагина
приказ от 31.08.2021 №159-ОД

Рабочая программа
по физической культуре

Уровень общего образования: среднее общее образование
Класс: 11
Количество часов: 99
Учитель: Журавлев Алексей Сергеевич
Программа разработана в соответствии:

- Федерального государственного общеобразовательного стандарта среднего общего образования
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Больше-Федоровская СОШ;
- Авторской программы В.И.Лях и А.А.Зданевич; «Комплексной программа физического воспитания 10-11 классы», издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

2021-2022 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
- Развитее 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 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 образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников.

Примерная рабочая программа по курсу физическая культура для учащихся 11-го класса рассчитана на 99 часа (3 часа в неделю, 59 учебных недель). На основании учебно-календарного графика МБОУ Больше-Федоровская СОШ на 2021-2022 учебный год данная рабочая программа рассчитана на 99 часов.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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.

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, псих химические 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, псих химические 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 само регуляции	Аутогенная тренировка. Псих мышечная и психорегулирующая тренировки.

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 по2 и 4 дробление 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, гирями 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 и100 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
- раздельный
- способ дополнительных упражнений.

III. КАЛЕНДАРНО-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	03.09	
	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	07.09	
	Совершенствования	3	Низкий старт (30м),стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Линейные эстафеты, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	текущий	08.09	

			различных положений.				
	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	10.09	
	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	14.09	

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	15.09	
	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	17.09	
	Комбинированный	8	Прыжок в длину на результат. Развитие соростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину с места и с разбега	"5" -215, "4" - 205, "3" -195	21.09	
Метание малого мяча и гранаты(3ч)	изучение нового материала	9	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Специальные	Уметь метать мяч на дальность с разбега	текущий	22.09	

			беговые упражнения. 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	24.09	
	учетный	11	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	уметь метать гранату на дальность	"5" -32м, "4" - 28м, "3" -26м	28.09	
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	29,09	
	Совершенствования	13	Равномерный бег (20мин) Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин)	текущий	01.10	
	Совершенствования	14	Равномерный бег (22мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин)	текущий	05.10	

	Совершенствования	15	Равномерный бег (22мин) Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	06.10	
	Совершенствования	16	Равномерный бег (22мин) Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	08.10	
	Совершенствования	17	Равномерный бег (22мин) Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	12.10	
	Совершенствования	18	Равномерный бег (23мин) Преодоление вертикальных препятствий напрыгивание. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	13.10	
	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	15.10	
	Совершенствования	20	Равномерный бег (23мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра "Гандбол"	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	19.10	

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	20.10	
	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	22.10	
	Комплексный	23	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Атлетическая гимнастика. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением	текущий	26.10	
	Комплексный	24	Повороты в движении. Упражнения с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением	текущий	27.10	
	Комплексный	25	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением	текущий	29.10	
	учетный	26	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине на результат.	Уметь выполнять строевые упражнения,	М: 11 -9 -7 раз;	10.11	

			Развитие силовых способностей.	упражнения с отягощением			
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	12.11	
	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	16.11	
	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	17.11	
	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 силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением, лазать по канату	текущий	23.11	
	Совершенствования	31	Повороты в движении. Перестроение из колонны по	Уметь выполнять строевые	текущий	24.11	

			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.	упражнения, упражнения с отягощением, лазать по канату			
	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	26.11	
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 раздельно и в комбинации.	текущий	30.11	
	Совершенствования	34	Длинный кувырок вперед через препятствие в 90см. Стойка на голове и руках (с помощью). ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	текущий	01.12	
	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	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	текущий	03.12	

			способностей.				
	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 раздельно и в комбинации.	текущий	07.12	
	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 раздельно и в комбинации.	текущий	08.12	
	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 раздельно и в комбинации.	оценка техники выполнения элементов комбинации	10.12	
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	14.12	
	Совершенствования	40	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	текущий	15.12	

			мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	технические действия			
	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	17.12	
	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	21.12	
	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	22.12	
	Совершенствования	44	Верхняя передача мяча в шеренгах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	24.12	

			координационных способностей.				
	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	11.01	
	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	12.01	
	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	14.01	
	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	18.01	

	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	19.01	
	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	21.01	
	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	25.01	
	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	26.01	
	Совершенствования	53	Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-	уметь выполнять в игре или игровой	текущий	28.01	

			ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	ситуации тактико-технические действия			
	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	01.02	
	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	04.02	
	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	08.02	
Баскетбол (27)	Изучение нового материала	57	Техника безопасности при игре в баскетбол.	уметь выполнять в игре или игровой	текущий	09.02	

			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.	ситуации тактико-технические действия			
	Комбинированный	58	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	11.02	
	Комбинированный	59	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	15.02	
	Комбинированный	60	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	16.02	

			(3х2). Развитие скоростных качеств.				
	Комбинированный	61	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	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	22.02	
	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	25.02	
	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	01.03	
	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	25.02	

	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	26.02	
	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	01.03	
	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	02.03	
	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	04.03	
	комбинированный	70	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	09.03	

			защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.				
	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	11.03	
	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	15.03	

	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	16.03	
	Комбинированный	74		Передача мяча различными способами в движении. Бросок	уметь выполнять в игре или игровой	текущий	18.03	

				мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	ситуации тактико-технические действия			
	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	29.03	
	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	30.03	
	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	05.04	
	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	05.04	

	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	06.04	
	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	12.04	
	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	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	13.04	

				качеств.				

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	19.04	
	Совершенствования	86	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	20.04	
	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	М.: "5"-13,5; "4" - 14,0с; "3" - 14,3с	26.04	

				низкого старта (100м)			

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	27.04	
	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 соростно-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	06.05	
	Совершенствования	93	Равномерный бег (20мин) Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра футбол. Развитие	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин)	текущий	11.05	

			выносливости.				
	Совершенствования	94	Равномерный бег (22мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин)	текущий	13.05	
	Совершенствования	95	Равномерный бег (22мин) Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	17.05	
	Совершенствования	96	Равномерный бег (22мин) Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	18.05	
	Совершенствования	97	Равномерный бег (20мин) Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин)	текущий	20.05	
	Совершенствования	98	Равномерный бег (22мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин)	текущий	24.05	
	Совершенствования	99	Равномерный бег (22мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин)	текущий	25.05	

« Согласовано»

на заседании МС

протокол № 1 от 31.08.2021 г.

_____/Н.В. Гондусова/

« Согласовано»

зам.директора по УВР

_____/Н.В. Гондусова/

31.08.2021 г.