

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Бахчисарайская средняя общеобразовательная школа № 1»  
города Бахчисарай Республики Крым

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании ШМО Руководитель ШМО Куртаметов Л.Р. Подпись <u>Л.Р. Куртаметов</u> Протокол № <u>01</u> от « <u>23</u> » <u>08</u> 2022г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по УВР Подпись <u>Д.Н. Врублевская</u> « <u>26</u> » <u>08</u> 2022г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор Подпись <u>С.В. Бундина</u> Приказ № <u>467</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2022г.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НА 2022/2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ФГОС**

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

**УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**КЛАСС 11**

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: в неделю 3; всего за год 102**

**УЧИТЕЛЬ Меметов Ильдар Исметович**

**КАТЕГОРИЯ высшая**

**СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВЕ** рабочей программы «Физическая культура» 10-11 кл.  
В.И. Ляха. «Просвещение», 2014 г.

**ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ УЧЕБНИК (название, авторы, выходные данные)**  
Физическая культура 10-11 классы. В. И. Ляха-«Просвещение»-2019

2022.10.22 15:52  
Бахчисарай, 2022

# 1. Планируемые результаты

## Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены:

- на содействие гармоничного развития личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- на содействие гармоничного развитию, выбору устойчивости к не благоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных кондиционных способностей;
- на формирование знаний, личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

## Личностные результаты

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **Метапредметные результаты освоение физической культуры**

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## Предметные результаты

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Формирование универсальных учебных действий:**

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

### **Познавательные универсальные действия:**

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

## **2.Содержание учебного курса.**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

**Физическая культура человека.** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки в длину с места, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика.** Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимание рук в упоре лежа от пола, от скамейки. Прыжки со скакалкой. Упражнения для брюшного пресса.

Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Низкий и высокий старт последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (30 м и 60 м). Челночный бег 3×10 м. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Упражнения общей физической подготовки.

#### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Футбол (мини-футбол).** Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Жонглирование с мячом. Игра в мини-футбол по правилам

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

**Гимнастика.** Подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимание рук в упоре лежа от пола, от скамейки. Прыжки со скакалкой. Упражнения для брюшного пресса.

Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Легкая атлетика.** Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места. Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

#### **Спортивные игры**

**Баскетбол.** Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Футбол (мини-футбол).** Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Жонглирование с мячом. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

## ГИМНАСТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История зарождения современных Олимпийских игр. Закаливание. Страховка и помощь во время занятий. Развитие силовых способностей и гибкости.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> историей современных Олимпийских игр; техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. <b>выполняет:</b> упражнения со страховкой и самостраховкой.
<b>Общефизическая подготовка</b>	
Организуемые команды и приемы: строевой шаг; размыкание и смыкание на месте; совершенствование техники ранее изученных упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке, стилизованно оформленные упражнения); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	<b>выполняет:</b> строевые упражнения ранее изученные, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Прыжки со скакалкой, упражнения на брюшной пресс	
<b>Висы и упоры</b>	
<b>Мальчики:</b> подтягивание в вися; поднимание ног в вися. <b>Девочки:</b> смешанные висы, подтягивание, в вися лежа; поднимание ног в вися.	<b>выполняет:</b> комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из вися; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места; прыжки из полуприседа прыжки вверх; задания из пройденного материала раздела.	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 40раз (м), 46раз (д); подтягивание: 6раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 12раз (д); приседания: 22раз (м), 18раз (д); прыжки в длину с места: 175см (м), 160см (д); прыжки из полуприседа: 8раз (м), 5раза (д).

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Признаки утомления. История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет</b> признаками утомления историей развития легкой атлетики. <b>выполняет:</b> правилатехники безопасности на уроках легкой атлетики.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки;	<b>выполняет:</b> специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом



<b>Бег</b>	
Бег 30м, бег 60м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м; повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег; подвижные игры для развития скоростных способностей.	<b>выполняет:</b> старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег. <b>играет:</b> подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
<b>Прыжки</b>	
Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места. многоскоки; прыжки со скакалкой	<b>выполняет:</b> прыжки в длину с места многоскоки: тройной прыжок.
<b>Метание</b>	
Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; подвижные игры с элементами метаний.	<b>выполняет:</b> метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; броски набивного мяча с разных положений; <b>играет:</b> подвижные игры с элементами метаний.
<b>Домашнее задание (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места; прыжки из полуприседа прыжки вверх; задания из пройденного материала раздела.	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 38-44раз (м), 44-50раз (д); подтягивание: 5-7раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 10-14раз (д); приседания: 20-24раз (м), 16-20раз (д); прыжки в длину с места: 170-185см (м), 155-170см (д); прыжки из полуприседа: 7-10раз (м), 4-7раза (д).

## КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Питьевой режим. Особенности бега на средние и длинные дистанции. ЧСС. Самоконтроль.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> о значении питьевого режима; об особенностях бега на средние и длинные дистанции; контролирует самочувствие.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин. Бег 1000м; преодоление препятствий; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости	<b>выполняет:</b> специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег 1000м без учета времени; преодоление препятствий. <b>играет:</b> подвижные и спортивные игры для развития выносливости. <b>сдает:</b> нормы ГТО.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
История развития баскетбола. Рациональное питание спортсменов. Вредные привычки и их отрицательные влияние на достижения в спорте. Техника безопасности. Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> историей развития баскетбола; методикой организацией самостоятельных занятий; особенностями питания спортсмена. <b>выполняет:</b> технику безопасности и правила гигиены во время занятий.

### Специальная физическая подготовка

Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	<b>выполняет:</b> ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Технико-тактическая подготовка

Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение (мяча на месте, в движении, с обводкой стоек, с изменением направления и скорости движения); «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с отскоком об пол, в 3-ках, квадрате, круге) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, после ведения, ловли от партнера). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).	<b>выполняет:</b> стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры. <b>играет:</b> подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Домашние задания (самостоятельные занятия)

Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу.	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 42раза (мальчики), 48раз (девочки) подтягивание: 7раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 13раз (д), приседания: 23раз (м), 19раз (д); прыжки в длину с места: 180см (м), 165см (д); прыжки из полуприседа: 9раз (м), 6раз (д).
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху, двумя руками от головы (девушки), стоя сбоку на расстоянии 3м от щита: мальчики	3	2	1
	3	2	1
10 передач мяча (на месте) в парах на расстоянии 4м одним из изученных способов выполнения: мальчики	8	5	3
	5	2	1

## ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
История развития волейбола. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Терминология тактики нападения и защиты (правила игры). Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Техника безопасности.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> знаниями об истории развития волейбола; терминологией тактики нападения и защиты. <b>выполняет:</b> технику безопасности и правила гигиены во время занятий.

<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	<b>выполняет:</b> ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3x10м, 5x6м; броски набивного мяча; многоскоки; прыжки через скакалку <b>играет:</b> подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
Передвижения, остановки, повороты, стойки (приставные шаги); передача и прием мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте и после отскока от пола, в парах, тройках, над собой – партнеру, в стену, в движении перемещаясь приставными шагами, через сетку, с набрасыванием партнеру, у стены над собой); нижняя прямая подача (в стену, в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча, через сетку с расстояния 3-6м); нападающий удар (разбег, прыжок и отталкивание, имитация замаха и удара кистью по мячу, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, после подбрасывания мяча партнером. Тактические действия: игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках), подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Салки маршем», «День и ночь», «Пятнашки», «Подай и попади», «Пионербол», «Снайперы», «Перестрелки» и т.д.)	<b>выполняет:</b> технику и тактические приемы, технику безопасности <b>играет:</b> мини-волейбол, в игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Салки маршем», «День и ночь», «Пятнашки», «Подай и попади», «Пионербол», «Снайперы», «Перестрелки» и т.д.)
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу.	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 42раза (мальчики), 48раз (девочки) подтягивание: 7раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 13раз (д), приседания: 23раз (м), 19раз (д); прыжки в длину с места: 180см (м), 165см (д); прыжки из полуприседа: 9раз (м), 6раз (д).

### КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча в стену двумя руками сверху (расстояние 3м): мальчики девочки	6 5	5 4	4 3
Прием мяча снизу от стены (расстояние 2м): мальчики девочки	6 4	4 3	3 2

## ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
История развития футбола. Выдающиеся футболисты.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> историей развития футбола; знаниями о выдающихся футболистах; <b>выполняет:</b> правила игры в футбол; технику безопасности на уроках футбола
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой; спортивные игры баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола	<b>владеет:</b> техникой выполнения упражнений; прыжками с имитацией удара головой <b>играет:</b> подвижные и спортивные игры с элементами футбола
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
<p>Передвижения: сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. Удары по мячу: внешней частью подъема; внутренней стороной стопы; в движении; на точность; удары головой по мячу уменьшенной веса: удары по мячу средней частью лба. Остановки мяча: внутренней стороной стопы; подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; Ведение мяча: изученные способы ведения мяча.</p> <p>Вбрасывания мяча: вброс мяча из разных исходных положений; Жонглирование мячом ногой, бедром, головой. Отвлекающие действия (финты): «уходом», «ударом», «остановкой», «переносом ноги через мяч»; «ударом ногой» с уборкой мяч под себя; Отборы мяча: изученные приемы, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, отбор мяча во время поединка с соперником. Элементы игры вратаря: броски мяча рукой; ловля, отражения, перевод мяча без падения; выбор места в штрафной во время ловли мяча на выходе. Индивидуальные действия в нападении: маневрирования на поле; умение рационально использовать изученные технические приемы; защите: выбор момента и способа действия для перехвата мяча;</p> <p>Групповые действия в нападении: взаимодействие с партнерами при организации атаки; в защите: выбор позиции; умение взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил с соперниками</p>	<b>владеет:</b> передвижениями; ударами по неподвижному мячу, катящемуся мячу; летящему; в движении; на точность; головой по мячу уменьшенного веса; средней частью лба без прыжка и в прыжке; остановками мяча внутренней стороной стопы, летящего мяча; подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; изученными способами ведения мяча, увеличивая скорость движения; вбрасывания мяча: из разных исходных положений с места и после разбега на дальность; жонглирование мячом ногой, бедром, головой; финтами, «ударом», «остановкой» в условиях выполнения игровых упражнений элементы игры вратаря: броски мяча рукой; ловля, отражения, перевод мяча без падения; маневрирование на поле: «открывания» для приема мяча, отвлечение соперника, создания численного преимущества на отдельном участке поля; взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, поперечных, диагональных, внизу; индивидуальными и групповыми действия в игре. <b>играет:</b> учебная игра по упрощенным правилам

## КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 7м: мальчики девочки	4-5 3-5	3 2	2 1
4 передачи мяча с места на точность партнеру одним из выученных способов с расстояния 7м: мальчики девочки	4-5 3-5	3 2	2 1

### 3. Тематическое планирование.

	Учебный материал	Всего часов	Контрольный урок
1.	Теория		
2.	Легкая атлетика	18	6
3.	Кроссовая подготовка	6	2
4.	Спортивные игры	36	9
5.	Гимнастика	9	2
6.	Футбол	33	8
7.	Итого:	102	27

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11КЛАСС**

№	Кор.	11 - А		Тема урока, тип урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты (в соответствии С ФГОС)		
		П	Ф			Понятия	Предметные Результаты	Личностные результаты
1				<u>Легкая атлетика.</u> Спринтерский бег. Бег с повторным ускорением.	Инструктаж по ТБ Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.	Спринтерский бег – развитие скоростных качеств.	Соблюдать ТБ на уроках по легкой атлетике и требования подготовки к уроку.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к предмету.
2				Низкий и высокий старт Бег на 30 м.	Специальные беговые упражнения, стартовые рывки и ускорения Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Низкий старт и стартовый разгон.	Научиться основным «стартовым» командам, технике выполнения низкого старта, умению пробегать дистанцию.	Описывать технику бега на короткие дистанции.
3				Бег с повторным ускорением. Техника эстафетного бега.	Виды эстафет, передача эстафетной палочки.	Эстафетная палочка, зона передачи эстафеты.	Научиться передачи эстафетной палочки.	Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
4				Метание мяча (150гр) на дальность. тройной прыжок с места.	Инструктаж по ТБ. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	«Крестные» шаги, техника разбега, работа ног и рук при метании, оптимальный угол полета мяча.	Научиться технике разбега, уметь продемонстрировать отведение руки для замаха при выполнении метания мяча.	Описывать технику метания мяча Самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.

5					Бег на средние дистанции. Тройной прыжок с места.	Инструктаж по ТБ Бег на 400 м.	Равномерный бег. Дыхание по дистанции: вдох – через нос, выдох – через рот.	Научиться распределять силы по дистанции, выполнять бег равномерно, без ускорений.	Осваивать технику бега на средние дистанции Самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
6					Бег на средние дистанции Прыжки в длину с места.	Инструктаж по ТБ Бег на 800 м.	«Второе дыхание» Равномерный бег. Дыхание по дистанции: вдох – через нос, выдох – через рот.	Научиться правильному дыханию, распределять силы по дистанции, выполнять бег равномерно, без ускорений.	Осваивать технику бега на средние дистанции Самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
7					Прыжки в длину с места. Бег на 60 м.	Инструктаж по ТБ Прыжок в длину с места.	И.П. при прыжке, отталкивание, маховые движения рук, приземление на согнутые ноги.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику прыжка в длину с места.
8					<b><u>Контрольный урок:</u></b> Бег на 60 м. Метание мяча на дальность.	Инструктаж по ТБ Бег на 60 м.	Максимальная скорость, низкий старт, стартовое ускорение.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Бег 60 метров: Мальчики – «5» – 10,2; «4» – 10,8; «3» – 11,4; девочки – «5» – 10,4; «4» – 10,9; «3» – 11,6

9						Метание мяча на дальность. Бег на 100 м.	Инструктаж по ТБ. Техника метания мяча на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Осваивать технику метания и разбега на дальность.
10						Прыжки в длину с места. Бег на 100 м.	Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с места.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	Осваивать технику прыжка в длину с места.
11						<b>Контрольный урок</b> Бег на 100 м. Прыжки в длину с места.	Инструктаж по ТБ. Техника бега на длинные дистанции.	Научиться равномерному бегу на выносливость.	Описывать технику бега на выносливость, осваивать ее самостоятельно.	
12						<b>Контрольный урок</b> Прыжки в длину с места. Равномерный бег.	Инструктаж по ТБ. Техника бега на длинные дистанции.	Научиться равномерному бегу на выносливость.	Описывать технику бега на выносливость, осваивать ее самостоятельно.	Описывать технику бега на длинные дистанции.
13						<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег с чередованием с ходьбой.	Инструктаж по ТБ. Бег с чередованием с ходьбой до 2000 м., до 1500 д.	«Второе дыхание». Смешанное передвижение по дистанции.	Научиться равномерному бегу на выносливость, правильному дыханию.	Уметь демонстрировать физические кондиции, выявляя и устраняя типичные ошибки.
14						Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) .	Инструктаж по ТБ. «Второе дыхание» Смешанное передвижение по дистанции.	Научиться равномерному бегу на выносливость, правильному дыханию.	Уметь демонстрировать физические кондиции, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Осваивать технику бега на средние дистанции Самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.



15						<b>Контрольный урок.</b> Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ..	Инструктаж по ТБ. «Второе дыхание» Смешанное передвижение по дистанции.	Научиться правильному дыханию, распределять силы по дистанции, выполнять бег равномерно, без ускорений..	Уметь продемонстрировать физические кондиции, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Осваивать технику бега на средних дистанциях самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
----	--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

### Футбол

16						<b>Футбол</b> Передвижения. Ведение мяча. Удары по воротам.	Инструктаж по ТБ. Перемещения игроков, основные тех. элементы игры	Футбол, правила игры, амплуа игроков. Удары по мячу	Выполнение передвижений приставными и крестными шагами. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
17						Удары по мячу. Ведение мяча. Остановка и передача мяча.	Инструктаж по ТБ. Удары по мячу, остановки мяча..	Удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки мяча..	Выполнение передач и остановок мяча различными частями стопы и подъема.	Описывать технику игровых приемов.
18						Ведение мяча. Остановка и передача мяча.	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча	Ведение мяча по прямой. С изменением направления, с «обводкой» стоек без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением	Ведение мяча различными частями стопы и подъема.	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками.

19					Удары по мячу. Передачи мяча. Жонглирование мячом.	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча разными способами, жонглирование мячом.	Удары по мячу головой.	Выполнение передач мяча различными частями тела, головой. Жонглирование мячом.	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками.
20					<b>Контрольный урок</b> Ведение мяча. Остановка и передача мяча.	Инструктаж по ТБ. Личная защита на своей половине площадки.	Игра вратаря, личная защита на своей половине площадки.	Научиться взаимодействовать с вратарем и игроками своей команды при личной защите.	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам.
21					Удары по воротам. Вбрасывание мяча.	Инструктаж по ТБ. Вбрасывание мяча.	Вбрасывание мяча 2- мя руками из-за головой, обманные действия.	Выполнения вбрасывания с различных точек боковой линии. Игра без мяча.	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками.
22					Удары по воротам. Остановка и передача мяча.	Инструктаж по ТБ. Штрафной удар.	Удары по воротам.	Выполнять удары из различных точек площадки.	Уметь демонстрировать технику отдельных тех. элементов футбола в целом.
23					Удары по воротам. Остановка и передача мяча.	Инструктаж по ТБ. Штрафной удар.	Передачи, ведение, удары, взаимодействия в защите и нападении.	Использование изученных тех. элементов в игровой ситуации.	Уметь демонстрировать технику отдельных тех. элементов футбола в целом.
24					Игра в нападении. Остановка и передача мяча.	Инструктаж по ТБ. Правила игры в футбол.	Передачи, ведение, удары, взаимодействия в нападении.	Использование изученных тех. элементов в игровой ситуации.	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам.

25					Двухсторонняя игра. Остановка и передача мяча.	Инструктаж по ТБ. Правила игры в футбол и судейства.	Передачи, ведение, удары, взаимодействия в защите и нападении..	Использовать изученные технические элементы в игровой ситуации.	Уметь демонстрировать технику отдельных элементов футбола в целом.
26					<b>Контрольный урок.</b> Остановка и передача мяча. Двухсторонняя игра в футбол.	Инструктаж по ТБ. Правила игры в футбол и судейства.	Передачи, ведение, удары, взаимодействия в защите и нападении	Использовать изученные технические элементы в игровой ситуации.	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам.
27					<b>Гимнастика</b> Упражнения на осанку и гибкость.	Инструктаж по ТБ. Комплексы ОРУ.	Осанка, искривление позвоночника. Упражнения на гибкость.	Составление комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов ОРУ.
28					Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине.	Инструктаж по ТБ. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине.	Страховка при выполнении упражнений.	Выполнение упражнений со страховкой партнера.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.
29					Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	Инструктаж по ТБ. Упражнения на пресс, упражнения на гибкость.	Развитие мышц живота и связок.	Выполнение упражнения из положения лежа и сидя.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов ОРУ.
30					Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой перекладине.	Инструктаж по ТБ. Подтягивания на перекладине.	Развитие силы мышц рук и плечевого пояса. Верхний и нижний хват.	Выполнение подтягивания с помощью учителя, товарища верхним хватом.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.

31					Отжимание рук в упоре лежа.	Инструктаж. Отжимание рук в упоре лежа и от скамейки.	Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.	Выполнение отжимания с помощью учителя.	Выбор упражнений и составление индивидуальных гимнастических комплексов.
32					Отжимание рук в упоре лежа.	Инструктаж. Отжимание рук в упоре лежа и от скамейки.	Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.	Выполнение отжимания с помощью учителя.	Выбор упражнений и составление индивидуальных гимнастических комплексов.
33					Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой перекладине.	Инструктаж по ТБ. Уметь выполнять подтягивание с помощью учителя. Уметь составлять комплексы.	Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.	Выполнение подтягивания с помощью учителя верхним хватом.	Корректировка техники выполнения упражнения.
34					<b><u>Контрольный урок:</u></b> Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой перекладине.	Инструктаж по ТБ. Уметь выполнять подтягивания с помощью учителя, товарища	Развитие силы мышц рук и плечевого пояса	Выполнение подтягивания с помощью учителя, товарища верхним хватом.	Корректировка техники выполнения упражнений.
35					<b><u>Контрольный урок:</u></b> Отжимание рук в упоре лежа.	Инструктаж по ТБ. Отжимание рук в упоре лежа и от скамейки.	Развитие силы мышц рук и плечевого пояса	Выполнение отжимания с помощью учителя.	Выбор упражнений и составление индивидуальных гимнастических комплексов.
36					<b><u>Волейбол.</u></b> Передвижение. Прием и передача мяча сверху.	Инструктаж по ТБ. Научить различным перемещениям и стойкам волейболиста.	Спортивные игры. Волейбол. Основные правила. Двигательные качества. Стойки волейболиста.	Соблюдать ТБ по разделу «Волейбол». Научиться выполнять стойки волейболиста.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.

37					Прием и передача мяча сверху, в парах. Учебная игра в волейбол.	Инструктаж по ТБ. Научить различным передачам мяча.	Верхняя прямая передача мяча, нижняя.	Научиться технике набрасывание мяча передачи мяча сверху.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
38					Прием и передача мяча снизу. Учебная игра в волейбол.	Инструктаж по ТБ. Научить различным передачам и приему мяча.	Верхняя прямая передача мяча, нижняя, прием мяча снизу, сверху.	Научиться технике набрасывание мяча передачи мяча сверху, приему мяча снизу.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
39					<b><u>Контрольный урок</u></b> Прием и передача мяча сверху. Учебная игра.	Инструктаж по ТБ. Научиться выполнять прием и передачи мяча сверху.	Верхний прием мяча.	Выполнять технику верхний передачи мяча.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
40					Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	Инструктаж по ТБ. Научиться выполнять прием и передачи мяча снизу.	Нижний прием мяча.	Выполнять технику нижней передачи мяча.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
41					Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	Инструктаж по ТБ. Научиться выполнять прием и передачи мяча снизу.	Нижний прием мяча.	Выполнять технику нижней передачи мяча.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
42					Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	Инструктаж по ТБ. Научиться выполнять прием и передачи мяча снизу.	Нижний прием мяча.	Выполнять технику нижней передачи мяча.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
43					<b><u>Контрольный</u></b> Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	Инструктаж по ТБ. Научиться выполнять прием и передачи мяча снизу.	Нижний прием мяча.	Выполнять технику нижней передачи мяча.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
44					Нижняя и верхняя прямая подача мяча с 6-7 м. Розыгрыш мяча на три передачи.	Инструктаж по ТБ. Научить выполнять верхнюю прямую подачу мяча, технику приема и передачи мяча в парах.	Верхняя прямая подача мяча.	Научиться выполнять верхнюю прямую подачу мяча.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

45					Нижняя и верхняя подачи мяча с 6-7 м Розыгрыш мяча на три передачи.	Инструктаж по ТБ. Научить выполнять нижнюю и верхнюю прямую подачу мяча, технику приема.	Нижняя прямая подача мяча Верхняя прямая подача мяча.	Научиться выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 6-7 м Научиться выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 6 м.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
46					Нижняя и верхняя подачи мяча с 6-7 м Учебная игра в волейбол.	Инструктаж по ТБ. Научить правилам игры в волейбол.	Верхняя прямая передача мяча, нижняя, прием мяча снизу, сверху.	Знать основные правила игры.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
47					<b>Контрольный урок</b> Нижняя и верхняя подачи мяча с 6-7 м Учебная игра в волейбол.	Инструктаж по ТБ. Научить разыгрывать мяч на своей половине на три передачи.	Верхняя прямая передача мяча, нижняя, прием мяча снизу, сверху.	Знать основные правила игры, зоны волейбола, амплуа игроков.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
48					Прямой нападающий удар. Розыгрыш мяча на три передачи.	Инструктаж по ТБ. Выполнять верхнюю прямую передачу мяча над собой.	Верхняя прямая передача мяча.	Выполнять технику верхней передачи мяча.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
49					Прямой нападающий удар. Розыгрыш мяча на три передачи.	Инструктаж по ТБ. Выполнять верхнюю прямую передачу мяча над собой.	Верхняя прямая передача мяча.	Выполнят технику верхней передачи мяча.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
50					Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	Инструктаж по ТБ. Выполнять верхнюю прямую передачу мяча над собой.	Верхняя прямая передача мяча.	Выполнят технику верхней передачи мяча.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбол.
51					<b>Контрольный урок</b> Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	Инструктаж по ТБ. Выполнять верхнюю прямую передачу мяча над собой.	Верхняя прямая передача мяча.	Выполнят технику верхней передачи мяча.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбол.

### Баскетбол

52						<b>Баскетбол</b> Стойки игроков. Ведение и передача мяча.	Инструктаж по ТБ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Стойки баскетболист основные правила игры, разметка баскетбольной площадки.	Уметь выполнять различные перемещения баскетболиста, стойки игрока.	Овладеть стойкой баскетболиста.
53						Ведение и передача мяча. Повороты без мяча и с мячом.	Инструктаж по ТБ. Научить технике выполнения остановок и поворотов баскетболиста.	Остановки 2-мя шагами, прыжком, повороты игрока, опорная нога.	Уметь выполнять остановки, повороты с мячом.	Освоить технику поворотов с мячом и без мяча.
54						Ведение и передача мяча. Ловля и передача мяча.	Инструктаж по ТБ. Обучить технике ловли и передач мяча на месте.	Передачи мяча (правой, левой рукой, 2-мя руками от груди, с отскоком от пола, из-за головы), техника ловли мяча.	Уметь выполнять различные передачи мяча, ловлю мяча.	Освоить технику передач мяча, технику ловли мяча.
55						<b>Контрольный урок</b> Ведение и передача мяча в движении.	Инструктаж по ТБ. Обучить технике ловли и передач мяча на месте и в движении.	Передачи мяча в движении.	Уметь выполнять передачи мяча в движении.	Освоить технику передач мяча и ловли мяча в движении.
56						Бросок мяча с места и в движении.	Инструктаж по ТБ. Обучить технике ведения мяча на месте и в движении.	Техника высокого и низкого ведения.	Уметь выполнять ведение мяча на месте и в движении.	Освоить технику ведения мяча.
57						Бросок мяча с места и в движении	Инструктаж по ТБ. Обучить технике ведения мяча на месте и в движении.	Техника высокого и низкого ведения.	Уметь выполнять ведение мяча на месте и в движении.	Освоить технику ведения мяча.
58						Бросок мяча с места и в движении. учебная игра.	Инструктаж по ТБ. Обучить технике броска мяча двумя руками с места.	Бросок мяча с отскоком от щита.	Уметь выполнять броски с различных точек площадки.	Освоить технику броска 2-мя руками от груди.

59					<b>Контрольный урок</b> Бросок мяча с места.	Инструктаж по ТБ. Обучить технике броска мяча одной рукой от плеча.	Бросок мяча с отскоком от щита, техника 2-х шагов.	Уметь выполнять броски с места, после 2-х шагов.	Освоить технику броска после 2-х шагов.
60					Бросок мяча в движении после обводки стоек.	Инструктаж по ТБ. Обучить технике броска мяча в движении.	Техника броска после 2-х шагов, после 2-3 ударов, после обводки стоек.	Уметь выполнять технику броска после 2-х шагов, после 2-3 ударов.	Освоить технику броска после 2-х шагов, после 2-3 ударов.
61					Бросок мяча в движении, с отскоком от щита.	Инструктаж по ТБ. Обучить технике броска мяча 1-й рукой от плеча.	Бросок мяча с отскоком от щита.	Уметь выполнять технику броска 1-й рукой от плеча с отскоком от щита с разных позиций.	Освоить технику броска с отскоком от щита.
62					Бросок мяча в движении, с отскоком от щита.	Инструктаж по ТБ. Обучить технике штрафного броска.	Штрафной бросок.	Уметь выполнять технику штрафного броска.	Освоить технику штрафного броска.
63					<b>Контрольный урок</b> Бросок мяча, в движении. Учебная игра.	Инструктаж по ТБ. Обучить технике броска мяча с места.	Бросок мяча с отскоком от щита.	Уметь выполнять техник броска с места, с отскоком от щита.	Освоить технику броска мяча с места, с отскоком от щита.
64					Бросок с отскоком от щита. Штрафной бросок.	Инструктаж по ТБ. Обучить технике обманных действий.	Обманные действия без мяча.	Уметь выполнять обманные действия без мяча в различных игровых ситуациях.	Освоить технику обманных действий без мяча.
65					Бросок с отскоком от щита. Штрафной бросок.	Инструктаж по ТБ. Обучить технике обманных действий.	Обманные действия без мяча.	Уметь выполнять обманные действия без мяча в различных игровых ситуациях.	Освоить технику обманных действий без мяча.
66					Бросок с отскоком от щита. Штрафной бросок.	Инструктаж по ТБ. Научить технике вырывания, выбивания мяча.	Вырывания, выбивания мяча.	Уметь выполнять технику вырывания, выбивания мяча.	Освоить технику вырывания, выбивания мяча.



67						<b><u>Контрольный урок</u></b> Бросок с отскоком от щита. Учебная игра.	Инструктаж по ТБ. Закрепить технику основных элементов баскетбола в игровых ситуациях.	Передачи, ведение, броски мяча.	Уметь выполнять технические элементы баскетбола в условиях учебной игры.	Выполнять технические элементы баскетбола в условиях учебной игры.
68						Штрафной бросок. Передача мяча в движении.	Инструктаж по ТБ. Закрепить технику основных элементов баскетбола в игровых ситуациях.	Передачи, ведение, броски мяча.	Уметь выполнять технические элементы баскетбола в условиях учебной игры.	Выполнять технические элементы баскетбола в условиях учебной игры.
69						Штрафной бросок. Передача мяча в движении.	Инструктаж по ТБ. Закрепить технику основных элементов баскетбола в игровых ситуациях.	Передачи, ведение, броски мяча.	Уметь выполнять технические элементы баскетбола в условиях учебной игры.	Выполнять технические элементы баскетбола в условиях учебной игры.
70						Штрафной бросок. Передача мяча в движении.	Инструктаж по ТБ. Закрепить технику основных элементов баскетбола в игровых ситуациях.	Передачи, ведение, броски мяча.	Уметь выполнять технические элементы баскетбола в условиях учебной игры.	Выполнять технические элементы баскетбола в условиях учебной игры.
71						<b><u>Контрольный урок</u></b> Штрафной бросок. Учебная игра.	Инструктаж по ТБ. Закрепить технику основных элементов баскетбола в игровых ситуациях.	Передачи, ведение, броски мяча.	Уметь выполнять технические элементы баскетбола в условиях учебной игры.	Выполнять технические элементы баскетбола в условиях учебной игры.
72						<b><u>Футбол</u></b> Перемещения игроков. Ведение мяча. Удары по мячу.	Инструктаж по ТБ. Перемещения игроков, основные тех. элементы игры.	Футбол, правила игры, амплуа игроков. Удары по мячу.	Выполнение передвижений приставными и крестными шагами. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

73					Удары по мячу Остановка и передача мяча.	Инструктаж по ТБ. Удары по мячу, остановки мяча.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки мяча.	Выполнение передач и остановок мяча различными частями стопы и подъема.	Описывать технику игровых приемов.
74					Ведение мяча. Остановка и передача мяча.	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Остановка и передача мяча.	Ведение мяча по прямой, с изменением направления, с «обводкой» стоек без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением.	Ведение мяча различными частями стопы и подъема.	Организовывать совме стные занятия футболом со сверстниками.
75					Остановка и передача мяча. Организация защитных действий.	Инструктаж по ТБ. Личная защита на своей половине площадки. Остановка и передача мяча.	Игра вратаря, личная защита на своей половине площадки.	Научиться взаимодействовать с вратарем и игроками своей команды при личной защите.	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам.
76					<b>Контрольный урок.</b> Остановка и передача мяча. Вбрасывание из-за боковой линии.	Инструктаж по ТБ. Вбрасывание мяча.	Вбрасывание мяча 2- мя руками из-за головы, обманные действия.	Выполнения вбрасывания с различных точек боковой линии. Игра без мяча.	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками.
77					Удары по воротам. Обманные действия с мячом.	Инструктаж по ТБ. Обманные действия с мячом. Удары по воротам.	Финты при ведении мяча.	Выполнять финты на «передачу, на проход, на удар».	Уметь демонстрировать физические кондиции, выявляя и устраняя типичные ошибки.
78					<b>Контрольный урок.</b> Удары по воротам, Жонглирование мячом.	Инструктаж по ТБ. Штрафной удар.	Удары по воротам.	Выполнять удары из различных точек площадки.	Уметь демонстрировать технику отдельных тех. элементов футбола в целом.

79					Жонглирование мячом. Ведение мяча с обводкой.	Инструктаж по ТБ. Правила игры в футбол. Вбрасывание мяча.	Передачи, ведение, удары, взаимодействия в защите и нападении.	Использование изученных тех. элементов в игровой ситуации.	Уметь демонстрировать технику отдельных тех. элементов футбола в целом.
80					Жонглирование мячом. Ведение мяча с обводкой.	Инструктаж по ТБ. Правила игры в футбол.	Передачи, ведение, удары, взаимодействия в нападении.	Использование изученных тех. элементов в игровой ситуации.	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам.
81					Жонглирование мячом. Вбрасывание мяча.	Инструктаж по ТБ. Правила игры в футбол и судейства.	Передачи, ведение, удары, взаимодействия в защите и нападении.	Использовать изученные технические элементы в игровой ситуации.	Уметь демонстрировать технику отдельных тех. элементов футбола в целом.
82					<b>Контрольный урок.</b> Жонглирование мячом. Учебная игра.	Инструктаж по ТБ. Правила игры в футбол и судейства.	Передачи, ведение, удары, взаимодействия в защите и нападении.	Использовать изученные технические элементы в игровой ситуации.	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам.
83					<b>Футбол</b> Стойка игрока. Остановка и передача мяча.	Инструктаж по ТБ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Стойки, перемещения футболиста, основные правила игры, размеры площадки.	Уметь выполнять различные перемещения футболиста, стойки игрока.	Овладеть перемещениями и стойками футболиста.
84					Передача и остановка мяча на месте. Ведение мяча с обводкой.	Инструктаж по ТБ. Передача и остановка мяча на месте, жонглирование мячом.	Виды передач мяча, остановки.	Уметь выполнять передачи и остановки мяча на месте различными способами.	Овладеть техникой выполнения передач и остановок мяча различными способами.
85					Ведение мяча. Удары по мячу.	Инструктаж по ТБ. Удары по мячу, остановки мяча.	Удары по неподвижному, остановки мяча.	Выполнение передач и остановок мяча различными частями стопы и подъема.	Описывать технику игровых приемов.

86					Удары по мячу. Остановка и передача мяча.	Инструктаж по ТБ. Удары по мячу, остановки мяча.	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.	Выполнение передач и остановок мяча различными частями стопы и подъема.	Описывать технику игровых приемов.
87					<b>Контрольный урок.</b> Удары по мячу. Ведение мяча.	Ведение мяча по прямой с изменением направления. С «обводкой» стоек без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением.	Ведение мяча различными частями стопы и подъема.	Выполнять ведение мяча с изменением направления.	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками.
88					Остановка и передача мяча. Жонглирование мячом.	Инструктаж по ТБ. Правила игры в футбол. Остановка и передача мяча.	Передачи, ведение, удары, взаимодействия в нападении.	Использование изученных тех. элементов в игровой ситуации.	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам.
89					Остановка и передача мяча. Жонглирование мячом.	Инструктаж по ТБ. Правила игры в футбол и судейства.	Передачи, ведение, удары, взаимодействия в защите и нападении.	Использовать изученные технические элементы в игровой ситуации.	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам.
90					<b>Контрольный урок.</b> Остановка и передача мяча. Учебная игра.	Инструктаж по ТБ. Правила игры в футбол и судейства.	Передачи, ведение, удары, взаимодействия в защите и нападении.	Использовать изученные технические элементы в игровой ситуации.	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам.
91					<b>Кроссовая подготовка.</b> Чередование ходьбы и бега.	Инструктаж по ТБ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров – мальчики, до 1000 метров – девочки.	«Второе дыхание» Смешанное передвижение по дистанции.	Научиться равномерному бегу на выносливость, правильному дыханию.	Уметь демонстрировать физические кондиции, выявляя и устраняя типичные ошибки.

92						Смешанное передвижение до 2000 метров – мальчики, до 1500 метров – девочки.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2000 метров – девочки.	«Второе дыхание» Смешанное передвижение по дистанции.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
93						<b>Контрольный урок</b> Бег на 1500 м без учета времени.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой.	Эстафета встречная.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
94						<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег. Бег с повторным ускорением.	Инструктаж по ТБ Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.	Спринтерский бег – развитие скоростных качеств.	Соблюдать ТБ на уроках по легкой атлетике и требования подготовки к уроку.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к предмету.
95						Низкий и высокий старт. Бег на 60 м.	Инструктаж по ТБ Специальные беговые упражнения, стартовые рывки и ускорения Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.	Низкий старт и стартовый разгон.	Научиться основным «стартовым» командам, технике выполнения низкого старта, умению пробегать дистанцию.	Описывать технику бега на короткие дистанции.
96						<b>Контрольный урок.</b> Бег на 60 м. Эстафетный бег.	Инструктаж по ТБ Виды эстафет, передача эстафетной палочки.	Эстафетная палочка, зона передачи эстафеты.	Научиться передачи эстафетной палочки.	Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.

97						Бег на 100 м. Прыжки в длину с места.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м.	Низкий старт, стартовый разбег.	Научиться основным стартовым командам. Технике низкого старта, умению пробегать дистанцию.	Описывать технику бега на короткие дистанции.
98						<b><u>Контрольный урок.</u></b> Бег на 100 м. Прыжки в длину с места.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м.	Низкий старт, стартовый разбег.	Научиться основным стартовым командам. Технике низкого старта, умению пробегать дистанцию.	Описывать технику бега на короткие дистанции.
99						<b><u>Контрольный урок.</u></b> Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10 метров.	Инструктаж по ТБ Уметь выполнять челночный бег.	Челночный бег 3x10 м.	Научиться технике челночного бега.	Овладеть техникой челночного бега.
100						<b><u>Повторение.</u></b> Жонглирование мячом. Ведение мяча с обводкой.	Инструктаж по ТБ. Правила игры в футбол. Вбрасывание мяча.	Передачи, ведение, удары, взаимодействия в защите и нападении.	Использование изученных тех. элементов в игровой ситуации.	Уметь демонстрировать технику отдельных тех. элементов футбола в целом.
101						<b><u>Повторение футбол</u></b> Удары по мячу Остановка и передача мяча.	Инструктаж по ТБ. Удары по мячу, остановки мяча.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки мяча.	Выполнение передач и остановок мяча различными частями стопы и подъема.	Описывать технику игровых приемов.
102						<b><u>Повторение футбол</u></b> Остановка и передача мяча. Организация	Инструктаж по ТБ. Личная защита на своей половине площадки. Остановка и передача мяча.	Игра вратаря, личная защита на своей половине площадки.	Научиться взаимодействовать с вратарем и игроками своей команды при личной защите.	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам.

					защитных действий.				
--	--	--	--	--	-----------------------	--	--	--	--

