****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основе комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов.Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич (М., Просвещение, 2009 – 6-е издание. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации) и направлена на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре

Целью рабочей программы является увеличение двигательной активности за счёт углубленного изучения базовых видов двигательных действий и формирования мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образцу жизни; содействие всестороннему развитию личности посредствам формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

* Содействие гармоничному физическому развитию
* Укрепление и сохранение здоровья
* Закрепление навыков правильной осанки
* Формирование адекватной оценки собственных возможностей
* Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

Программа рассчитана на 68 часов при двухразовых занятиях в неделю.

В программе 4 раздела: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика. Из-за отсутствия материальной базы раздел «Гимнастика» сокращен до 10 часов, раздел «Лыжная подготовка» отсутствует в виду отсутствия лыж. Время, отведенное на эти разделы, равномерно распределено на другие виды программы.

**Сетка часов:**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел программы | Количество часов на разделы программы |
| Основы знаний о физической культуре | В прогрессе урока |
| 1.Легкая атлетика | 31 |
| 2. Баскетбол | 14 |
| 3. Волейбол | 15 |
| 4. Гимнастика | 5 |
| 5. Кроссовая подготовка | 3 |
| ВСЕГО ЧАСОВ | 68 |

Количество часов в год – 68

Количество часов в неделю – 2

Количество часов в I четверти – 18

Количество часов во II четверти – 14.

Количество часов в III четверти – 20

Количество часов в IV четверти – 16

**Концепция программы -**удовлетворение личной потребности в двигательной активности, повышение уровня физической подготовленности.

 На современном этапе общественного развития главенствующее значение приобретает формирование физически здоровой, социально активной, конкурентоспособной и гармонически развитой личности, способной к самореализации.

**Особенности программы:**

·Акцент на формирование научно-обоснованного мировоззрения;

·Программный материал разработан на основе общегосударственного стандарта высшего профессионального образования в сфере физической культуры;

·Акцент на оздоровительный, образовательный, воспитательный  эффект на занятиях волейболом;

·Многообразие предлагаемых знаний, средств и форм физкультурной деятельности;

·Ярко выражен информационный компонент;

·Организация содержания программы по разделам: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная, инструкторская и судейская подготовка.

·Программа состоит из двух частей: нормативной и методической.

**Цель программы:** 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.

**Задачи программы:**

·       Пропаганда общественной, личной значимости и полезности физкультурной деятельности;

·       Повышение функциональных возможностей организма;

·       Всестороннее гармоничное развитие, направленное на формирование и развитие физической культуры личности;

·       Усовершенствование структуры двигательных действий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.

**Основные принципы:**

·       Научная обоснованность содержания;

·       Доступность;

·       Строгая индивидуализация нагрузки;

·       Системность знаний и умений;

·       Прикладная направленность;

·       Принцип интеграции знаний;

·       Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций.

**Планируемый результат**– укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

**Виды контроля:**

·       Предварительный: проводится в начале учебного года.

·       Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися(самоконтроль) и учителем.

·       Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).

·       Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.

·       Итоговый: проводиться в конце учебного года.

**Критерии контроля:**

**Оценивание:**

1.    По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

2.    По технике владения двигательными действиями.

3.    По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

4.    По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

**МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая куль­тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных дей­ствий и уровня физической подготовленности.

**ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями в личном опыте.

**Оценка «5»**выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»**ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»**обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демон­страция их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложе­ние знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)**

**Оценка «5»**— двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»**— двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

**Оценка «3»**— двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения от­дельными умениями и навыками, качества выполнения домашних за­даний.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронталь­но, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО**

**-ОЗДОРО­ВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Оценка «5»**— обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физи­ческой способности, или комплекс упражнений утренней, атлетичес­кой или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самосто­ятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и приме­нить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»**— имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной дея­тельности.

**Оценка «3»**— обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и де­монстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физи­ческой способности или включенных в утреннюю, атлетическую и рит­мическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги вы­полнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

**Календарно – тематическое планирование**

**по физической культуре для учащихся 11 класса (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Краткое**  **содержание**  **материала** | Требования к уровню подготовки обучающихся | **д\з** | **Кол – во часов** | **Дата**  **урока** |
| 1 | Iчетверть  Основы знаний | Инструктаж по охране труда. Техника спринтерского бега | Вводный инструктаж  по технике безопасности на уроках физической  культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Повторение техники спринтерского бега.  Обучение финишированию в беге на короткие дистанции. Повторение техники прыжков в длину с места. Развитие физических качеств. | Умет/знать:  -требования к занятия физической культуры  -бегать с максимальной  скоростью на дистанцию 30 м | Куг+ беговые и прыжковые упр-я | 1 |  |
| 2 | Легкая атлетика | Развитие скоростных способностей.  Стартовый разгон  Спринтерский бег | Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование  финиширования в беге на короткие дистанции, техника спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.). | Уметь развивать максимальную скорость. Выполнять многоскоки | Куг+ беговые и прыжковые упр-я | 1 |  |
| 3 | Легкая атлетика | Эстафетный бег. Упражнения на сопротивления | Совершенствование эстафетного бега. Совершенствование  финиширования в беге на короткие дистанции. Упражнения в парах на сопротивления. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.). | Уметь развивать максимальную скорость, демонстрировать прыгучесть | Куг+ беговые и прыжковые упр-я | 1 |  |
| 4 | Легкая атлетика | Низкий старт, стартовый разгон .Бег 30м(к).Развитие скоростных способностей. | Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). **Бег 30 метров – на результат.** | Уметь развивать максимальную скорость, демонстрировать силу | Куг+ беговые и прыжковые упр-я | 1 |  |
| 5 | Легкая атлетика | Упражнения с набивными мячами, стартовый разгон до 100м | ОРУ с набивными мячами.  Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.  Броски и толчки набивных мячей на заданное расстояние: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Подвижная эстафета с бегом и прыжками. | Уметь выполнять низкий старт и развивать максимальную скорость | Куг+подтягивание,сгиб.рук в упоре | 1 |  |
| 6 | Легкая атлетика | Бег 100м(к) Метание гранаты   на дальность. | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание гранаты на дальность с места и с шага в коридоре5 -6 метров. Развитие скоростных качеств. Равномерный бег до 1200м  **Учет: бег на результат 100 м:**  **М: «5»-13,5с;«4»-14,0 с;«3»-14,3с Д: «5»-17.0 с; «4»-17,5 с; «3»-18,0 с,** | Уметь выполнять низкий старт | Куг+подтягивание,сгиб.рук в упоре | 1 |  |
| 7 | Легкая атлетика | Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты (к) | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Отталкивание, приземление. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты  **Учет: техника метания гранаты с разбега**  **М: «5»-32 м; «4»-28 м; «3»-26 м;**  **Д: «5» -22 м; «4»-18 м;-«3»-14 м.** | Уметь метать гранату | Куг+подтягивание,сгиб.рук в упоре | 1 |  |
| 8 | Легкая атлетика | Прыжок в длину с разбега(к)., подтягивание | ОРУ, равномерный бег до 6 мин.Подтягивание Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»  **Учет: техника выполнения прыжка в длину с разбега**  **М:- «5»-450 см; «4»-420 см; «3»-410 см;**  **Д: «5»-400 см; «4»-370 см; «3»-340 см.** | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега | Куг+подтягивание,сгиб.рук в упоре | 1 |  |
| 9 | Легкая атлетика | Преодоление препятствий, равномерный бег до 6 мин | Равномерный бег ( до 15мин.). Преодоление горизонтальных и вертикальный препятствий. ОРУ с гимнастической . Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. | Демонстрировать выносливость, силу в преодолении препятствия | Куг+подтягивание,сгиб.рук в упоре | 1 |  |
| 10 | Легкая атлетика | Бег 1000м, полоса препятствий | ОРУ. Полоса препятствий. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.  **Учет: бег1000 м на результат.** | Демонстрировать выносливость, силу в преодолении препятствия, умение подтягиваться | Куг+подтягивание,сгиб.рук в упоре | 1 |  |
| 11 | Кроссовая подготовка | Равномерный бег, полоса препятствий | Равномерный бег (16 мин.). ОРУ. Полоса препятствий. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. | Демонстрировать выносливость | Куг+подтягивание,сгиб.рук в упоре, пресс | 1 |  |
| 12 | Кроссовая подготовка | Бег 6мин (к), полоса препятствий | Равномерный бег . Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ с набивным мячом Развитие выносливости.  Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.  **Учет: бег 6 мин на результат.** | Демонстрировать выносливость, силу в преодолении препятствия, умение подтягиваться | Куг+подтягивание,сгиб.рук в упоре, пресс | 1 |  |
| 13 | Кроссовая подготовка | Бег 2000м,3000м(к) | ОРУ. Развитие выносливости. Игры на внимание.  **Учет: бег 2000 м –дев.: 3000 м- юн. на результат.** | Демонстрировать выносливость, силу в преодолении препятствия | Куг+подтягивание,сгиб.рук в упоре, пресс | 1 |  |
| 14 | офп | Челночный бег 3х10м | Равномерный бег (18-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. **Учет: челночный бег (3X10)на результат.** | Демонстрировать выносливость, силу в преодолении препятствия | Куг+подтягивание,сгиб.рук в упоре, пресс | 1 |  |
| 15 | офп | Троеборье: пресс, наклон туловища вперед сидя на полу, сгибание рук в упоре**,** | Равномерный бег (19-23 мин.). Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий ОРУ. Специальные беговые упражнения Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.  **Учет: троеборье** | Демонстрировать выносливость, силу в преодолении препятствия | Куг+подтягивание,сгиб.рук в упоре, пресс | 1 |  |
| 16 | офп | Равномерный бег (19-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком | Равномерный бег (19-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. | Демонстрировать выносливость, силу в преодолении препятствия | Куг+подтягивание,сгиб.рук в упоре, пресс | 1 |  |
| 17 | офп | Равномерный бег (19-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком | Равномерный бег (19-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУс гантелями. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: баскетбол  **Учет: М – подтягивание на перекладине;** | Демонстрировать выносливость, силу в преодолении препятствия | Куг+подтягивание,сгиб.рук в упоре, пресс | 1 |  |
| 18 | офп | ОРУ(работа на тренажерах), подвижные игры и эстафеты | Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным повторений (зона усилий малой интенсивности. Подвижные игры и эстафеты.  **2 четверть** | Демонстрировать силу при выполнении упражнений на тренажере | Куг+подтягивание,сгиб.рук в упоре, пресс | 1 |  |
| 19/1 | **2 четверть**  **Баскетбол**  **(14ч)** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж по т/б на занятиях по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.  Правила. | Уметь технично выполнять передачи, ведение мяча,остановки | Куг,упражнения для пальцев | 1 |  |
| 20/2 | баскетбол | Ловля и передача мяча. | Комплекс упражнений в движении. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения  в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Уметь технично выполнять передачи, ведение мяча,остановки | Куг,упражнения для пальцев | 1 |  |
| 21/3 | баскетбол | Ведение мяча с заданием, передачи мяча . | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Подвижная игра «Не давай мяч водящему» | Уметь технично выполнять передачи, ведение мяча,остановки | Куг + прыжки с места | 1 |  |
| 22/4 | Баскетбол | Ловля и передача мяча. Ведение мяча с заданием | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения  в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Уметь технично выполнять передачи, ведение мяча, остановки, выполнять прыжки с места | Куг + прыжки с места | 1 |  |
| 23/5 | Баскетбол | Ловля и передача мяча. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения  в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Челночные ведение мяча. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки (к). | Уметь выполнять на скорость челночное ведение мяча | Куг + прыжки с места | 1 |  |
| 24/6 | Баскетбол | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции, челночное ведение | ОРУ с мячом.  СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места;  броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.  Бросок мяча в прыжке со средней дистанции , челночное ведение мяча. Подвижная игра «Борьба за мяч». | Уметь выполнять на скорость челночное ведение мяча | Куг+ прыжки со скакалкой | 1 |  |
| 25/7 | Баскетбол | Челночное ведение мяча(к).Броски мяча | ОРУ с мячом.  СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места;  броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.  Челночное ведение мяча(к). Подвижная игра «Борьба за мяч». | Уметь выполнять на скорость челночное ведение мяча | куг  7,9-8,2-8,5 | 1 |  |
| 26/8 | баскетбол | Тактика свободного нападения | ОРУ с мячом.  СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места и в движении;  Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану»мяч». | Уметь выполнять тактические действия | Куг+ прыжки со скакалкой | 1 |  |
| 27/9 | Баскетбол | Тактика свободного нападения, двухшаговое ведение мяча | ОРУ с мячом.  Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места;  Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану» | Уметь выполнять тактико- технические действия | Куг+сгибание рук в упоре | 1 |  |
| 28/10 | Баскетбол | Двухшаговый разбег(к). Вырывание и выбивание мяча. | ОРУ в движении.   Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места;  Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.  Учебная игра | Уметь выполнять тактико- технические действия | Куг+сгибание рук в упоре | 1 |  |
| 29/11 | Баскетбол | Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков | ОРУ с мячом.  Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие комплексный двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра | Уметь выполнять точные броски мяча | Куг+сгибание рук в упоре | 1 |  |
| 30/12 | Баскетбол | Штрафной бросок, подбор и добивание мяча | СУ. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Учебная игра | Уметь выполнять тактико- технические действия | Куг+ приседание 21-25р. | 1 |  |
| 31/13 | Баскетбол | Штрафной бросок(к). Опека игрока. | СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Штрафной бросок. Нападение через центрового. Опека игрока. Развитие координационных способностей. Учебная игра | Знать правила игры. | Куг+ приседание 21-25р. | 1 |  |
| 32/14 | Баскетбол | Ведение, передача, прием, бросок  мяча в движение | СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом Нападение через центрового игрока. Опека игрока. Двухсторонняя игра  **3 четверть.** | Уметь выполнять тактико- технические действия | Куг+ приседание 21-25р. | 1 |  |
| 33/1 | **3 четверть**  **Волейбол** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | **Проведение инструктажа по ТБ на уроках волейбола.**  Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Знать правила ТБ по волейболу | Сгибание рук в упоре,куг | 1 |  |
| 34/2 | волейбол | Прием мяча двумя руками снизу | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Знать правила игры в волейбол | Сгибание рук в упоре,куг | 1 |  |
| 35/3 | волейбол | Прием мяча двумя руками снизу | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять прием мяча снизу и сверху | Сгибание рук в упоре,куг | 1 |  |
| 36/4 | волейбол | Верхняя передача над собой | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять нападающий удар | Броски набивного мяча,прыжки со скакалкой | 1 |  |
| 37/5 | волейбол | Верхняя передача над собой(к) | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять нападающий удар | Броски набивного мяча,прыжки со скакалкой | 1 |  |
| 38/6 | волейбол | Нижняя передача мяча снизу | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Нижняя передача мяча снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять нападающий удар | Броски набивного мяча,прыжки со скакалкой | 1 |  |
| 39/7 | волейбол | Нижняя передача мяча снизу(к) | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу(к). Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять нападающий удар | Броски набивного мяча,прыжки со скакалкой | 1 |  |
| 40/8 | волейбол | Верхняя прямая подача ,прием мяча с подачи | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача ,прием мяча с подачи. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять технические приемы, развитие координации | Броски набивного мяча,прыжки со скакалкой | 1 |  |
| 41/9 | волейбол | Одиночное блокирование | Верхняя прямая подача ,прием мяча с подачи.. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять одиночное блокирование | Выпрыгивание из приседа,куг | 1 |  |
| 42/10 | волейбол | Нападающий удар | Верхняя прямая подача ,прием мяча с подачи.. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять одиночное блокирование | Выпрыгивание из приседа,куг | 1 |  |
| 43/11 | волейбол | Верхняя прямая подача(к) | Верхняя прямая подача(к) ,прием мяча с подачи.. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять верхнюю прямую подачу | Выпрыгивание из приседа,куг | 1 |  |
| 44/12 | волейбол | прием мяча с подачи(к). | Верхняя прямая подача ,прием мяча с подачи(к). Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять прием мяча с подачи | Выпрыгивание из приседа,куг | 1 |  |
| 45/13 | волейбол | Групповое блокирование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять тактические действия в игре волейбол | Прыжкок с подниманием колен до груди | 1 |  |
| 46/14 | волейбол | Нападающий удар | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять тактические действия в игре волейбол | Прыжкок с подниманием колен до груди | 1 |  |
| 47/15 | волейбол |  | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, подачи. Учебная игра. Прыжки через скакалку 1 мин.,вис согнув руки на перекладине | Уметь выполнять тактические действия в игре волейбол | Прыжкок с подниманием колен до груди | 1 |  |
| 48/16 | Офп-гимнастика | Кувырок вперед | Техника безопасности на уроках гимнастики №\_\_\_. Повторение кувырков вперед, назад, стойки на лопатках. Подвижная игра | знать Т.Б. на уроке | Касание ногами за головой с медленным опусканием ног,приседание | 1 |  |
| 49/17 | Офп-гимнастика | Слитные кувырки вперед назад,стойка на лопатках | Упражнения на гибкость. Комбинированные упражнения с кувырками и перекатами. ОРУ с гантелями и набивными мячами. Подвижная игра | развитие гибкости | Касание ногами за головой с медленным опусканием ног,приседание | 1 |  |
| 50/18 | Офп-гимнастика | Гимнастические упражнения | М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Д: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручем. Развитие координационных способностей. | Развитие силовой выносливости | Касание ногами за головой с медленным опусканием ног,приседание | 1 |  |
| 51/19 | Офп-гимнастика | Комплекс акробатических упражнений | М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках (с помощью М. и Д). Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и со скакалкой. Развитие координационных способностей. | Развитие силовой выносливости | Касание ногами за головой с медленным опусканием ног,приседание | 1 |  |
| 52/20 | Офп-гимнастика | Комплекс акробатических упражнений, сгибание рук в упоре | **Комбинация из разученных элементов**: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами . Развитие координационных способностей.  **4 четверть** | Развитие силовой выносливости | Касание ногами за головой с медленным опусканием ног,приседание | 1 |  |
| 53/1 | **4 четверть**  **Легкая атлетика** | Прыжковые упражнения, метание мяча в цель | Вводный инструктаж по ТБ №88,211, оказание первой, профилактика травматизма. ОРУ без предметов, специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча в цель. Правила соревнова­ний по прыжкам в высоту, в метании мяча. Эстафетные игры. | Уметь демонстрировать прыжки в высоту | Прыжки со скакалкой и с места | 1 |  |
| 54/2 | Легкая атлетика | Метание теннисного мяча в цель(к). прыжки в высоту | ОРУ без предметов, специальные прыжковые упражнения, Р.О.В.- равномерный бег до 3 мин. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры и эстафеты. | Уметь демонстрировать навыки прыжков в высоту, бегать максимально быстро | Прыжки со скакалкой и с места | 1 |  |
| 55/3 | Легкая атлетика | Челночный бег 3х10м(к), прыжки в высоту с разбега | ОРУ без предметов, специальные прыжковые упражнения ,Р.О.В.- равномерный бег до 3 мин. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Челночный бег 3х10м (к). Подвижные игры и эстафеты. | Демонстрировать прыгучесть, координацию, быстроту | Прыжки со скакалкой и с места | 1 |  |
| 56/4 | Легкая атлетика | Прыжки в высоту с разбега(к), полоса препятствий | ОРУ без предметов, специальные прыжковые упражнения ,Р.О.В.- равномерный бег до 3 мин. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». (к). Преодоление полосы препятствий из шести наименований. Подвижная игра | Демонстрировать прыгучесть, координацию, быстроту | Прыжки со скакалкой и с места | 1 |  |
| 57/5 | Легкая атлетика | Полоса препятствий, подвижные игры | ОРУ без предметов, специальные прыжковые упражнения ,Р.О.В.- равномерный бег до 3 мин. Преодоление полосы препятствий из шести наименований. Подвижная игра | Демонстрировать ловкость, координацию, быстроту | Приседание, прыжки вверх с подтягиванием ног к груди | 1 |  |
| 58/6 | Легкая атлетика | Высокий старт, стартовый разгон, встречные эстафеты | Высокий старт *(15-30 м).* Стартовый разгон, бег по дистанции *(40-50 м).* Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. Встречные эстафе­ты. Развитие скоростных качеств. Инструк­таж по ТБ. Определение результатов в сприн­терском беге | *Уметь:*  бегать с максимальной скоростью | Приседание, прыжки вверх с подтягиванием ног к груди | 1 |  |
| 59/7 | Легкая атлетика | Спринтерский бег, многоскоки, встречные эстафеты | Высокий старт *(15-30 м).* Стартовый разгон, бег по дистанции *(40-50 м).* Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. Встречные эстафе­ты. многоскоки, тройной прыжок с места, равномерный бег 2 минуты. П/и : «Линейная эстафета» с этапом 30-40м | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью | Приседание, прыжки вверх с подтягиванием ног к груди | 1 |  |
| 60/8 | Легкая атлетика | Прыжок в длину с места, эстафетный бег до 30м | Повторить старт с опорой на одну руку(15-30м); бег 30м (финиширование); эстафеты линейные , передача палочки равномерный бег 3 минуты. Прыжок в длину с места. П/и : «Прыжковая удочка» | Уметь развивать максимальную скорость. | Приседание, прыжки вверх с подтягиванием ног к груди | 1 |  |
| 61/9 | Легкая атлетика | Прыжок в длину с места(к), линейные эстафеты с этапом 30м | движении, специальные беговые . прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (к). Повторить старт с опорой на одну руку; бег 30 м (финиширование); эстафеты линейные , передача палочки равномерный бег 3 минуты. П/и : «Метко в цель» | Уметь развивать максимальную скорость, финишировать, выполнять прыжки в длину | Приседание, прыжки вверх с подтягиванием ног к груди | 1 |  |
| 62/10 | Легкая атлетика | Бег 30м(к). низкий старт стартовый разгон, финиширование, | ОРУ в движении, специальные беговые упражнения. Бег 30м(к) с высокого старта; повторить технику низкого старта (30-40м)-финиширование ; бег до 4 минут с ускорениями 60м., упражнения с набивными мячами, броски набивного мяча в шеренги. Подвижные игры и эстафеты. | Уметь развивать максимальную скорость, демонстрировать прыгучесть | Приседание, прыжки вверх с подтягиванием ног к груди | 1 |  |
| 63/11 | Легкая атлетика | Спринтерский бег до 60 м, прыжки в длину с разбега | ОРУ в движении, специальные беговые упражнения Низкий старт с пробеганием отрезка 40-50м. Прыжок в длину с разбега с 7-9 шагов. Приземление. Подтягивания на перекладине; равномерный бег до 5 минут с двумя ускорениями по 50-60м.П/и: встречные эстафеты. | Уметь развивать максимальную скорость, демонстрировать прыгучесть | Куг,бег до 4 мин | 1 |  |
| 64/12 | Легкая атлетика | Бег 60м(к), равномерный бег до 5 мин | ОРУ в движении, специальные беговые упражнения . Прыжок в длину с разбега с 7-9 шагов. Приземление. Бег 60м (к); медленный бег до 5 минут с двумя ускорениями. П/и: «Перестрелка» | Уметь развивать максимальную скорость, демонстрировать прыгучесть | Куг,бег до 4 мин | 1 |  |
| 65/13 | Легкая атлетика | Прыжки в длину с разбега(к), метание мяча 150гр. с четырех-пяти шагов. | ОРУ с гимнастической скакалкой, прыжки через скакалку. Прыжок в длину с разбега с 7-9 шагов. (к); метание мяча 150гр. на заданное расстояние с четырех-пяти шагов, равномерный бег до 5 минут с двумя ускорениями. П/и «Метко в цель» | Уметь развивать максимальную скорость, демонстрировать прыгучесть | Куг,бег до 4 мин,подтягивание | 1 |  |
| 66/14 | Легкая атлетика | Бег-6мин(к),прыжки через препятствия, п/и | ОРУ в движении, прыжки через препятствия, подтягивание, бег 6 мин. (к) Подвижные игры и эстафеты | Уметь бегать в равномерном темпе. | Куг,бег до 5мин,подтягивание | 1 |  |
| 67/15 | Легкая атлетика | Подтягивание (к), подвижные игры и эстафеты | ОРУ в движении, прыжки через препятствия, подтягивание (к) .Подвижные игры и эстафеты. | Уметь подтягивать на перекладине | Куг,бег до 5мин,подтягивание | 1 |  |
| 68/16 | Легкая атлетика | Бег 3000м(к), подвижные игры и эстафеты | ОРУ в движении, бег 2000м (к), прыжки через препятствия. Подвижные игры и эстафеты. | Уметь бегать в равномерном темпе, метать мяч | Куг,бег до 5мин,подтягивание | 1 |  |