

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Приветненская школа» города Алушты

Рассмотрено

Согласовано

Утверждено

Приказ №

Школьным МО

заместитель директора

Директор школы

Учителей естественно

_____ И.И.Куликова

_____ О.Л.Дюдина

Математического цикла

«__» _____ 2019

«__» _____ 2019

«__» _____ 2019

протокол № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура» 11 класс

на 2019 /2020 учебный год

составитель

Дюдин Андрей Валерьевич

Учитель физической культуры

1 квалификационная категория

Приветное 2019

Цель: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

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

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

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

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

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

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

содействие развитию психических процессов.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и

физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

Содержание программного материала

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре», в которую входят также социокультурные основы, психолого-педагогические основы, медико-биологические основы, приемы саморегуляции и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут.

Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». Упражнения на брусьях в виде «Гимнастика» равномерно распределены на другие виды гимнастических упражнений.

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Росто–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, футбол.

Социокультурные основы

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Спортивная подготовка. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределение в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий). Предстартовое состояние, «второе дыхание».

Баскетбол. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и

волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Футбол. Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль, помощь, страховка и самостраховка при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Тестирование двигательной подготовки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 30-100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег на средние дистанции 200-800м;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с разбега;

Упражнения общефизической подготовки.

Гимнастика с элементами акробатики.

Организуемые команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висе лежа;

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические.

Упражнения общефизической подготовки.

Современные оздоровительные системы: Упражнения корригирующего назначения: для исправления осанки, «подтягивания» отстающих мышечных групп, устранения ригидности в суставных движениях, для развития дыхательной функции. Комплексы дыхательной гимнастики.

Упражнения общефизической подготовки.

Баскетбол. Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Упражнения общефизической подготовки.

Волейбол. Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Упражнения общефизической подготовки.

Футбол. Повторение ранее изученных технических и тактических элементов:

Техника передвижения: совершенствование разных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногами: совершенствование точности ударов (в цель в ворота, партнеру); умение рассчитывать силу удара.

Остановки мяча: совершенствование остановок мяча разными способами.

Ведение мяча: совершенствование ведения мяча разными способами, применяя отвлекающие действия (финты).

Отбор мяча: совершенствование умения определять замысел соперника, что владеет мячом.

Вбрасывание мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние к цели.

Жонглирование мячом: жонглирование мячом правой и левой ногами, бедром, одной ногой или частью туловища.

Техника игры вратаря: совершенствование техники ловли и отбивания разных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот; совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: совершенствование тактических способностей и умений (неожиданное и своевременное «открытие», целесообразное ведение и обведение, рациональные передачи, эффективные удары).

Групповые действия: совершенствование скорости организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи;

Тактика защиты

Индивидуальные действия: совершенствование тактических способностей и умений (своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обведению, передаче, удару).

Групповые действия: усиление защиты за счет увеличения численности игроков, которые обороняются; совершенствование согласованности действий в обороне.

Тактика вратаря: совершенствование умения определять направление возможного удара; совершенствования игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне.

Упражнения общефизической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика. Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения специальной физической подготовки.

Аэробика. Комплексы различных видов аэробики.

Упражнения специальной физической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях: в беге на 100 и 1000 м, прыжках в длину, кроссовом беге.

Упражнения специальной физической подготовки.

Волейбол. Командные действия в нападении и защите.

Упражнения специальной физической подготовки.

Баскетбол. Командные действия в нападении и защите: Личная защита, зонная защита, позиционное нападение. Финты.

Упражнения специальной физической подготовки.

Футбол. Отвлекающие действия (финты): совершенствование финтов с учетом развития у учеников двигательных качеств, ввиду игрового амплуа.

Командные действия в нападении: организация быстрого и постепенного нападения.

Командные действия в защите: организация обороны против быстрого нападения.

Упражнения специальной физической подготовки.

Календарное планирование

п/№	Вид программного материала	Кол-во Часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 Четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	27	14			15
3	Спортивные игры	60		18	29	13
4	Гимнастика с элементами акробатики	13	10	3		
	Всего часов:	102	24	21	29	28

По результатам ежегодного медицинского осмотра ученики временно распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы. Все они посещают обязательные уроки спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями и виду деятельности.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях. За исключением выполнения учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются по общему плану урока в подготовительной и заключительной части урока, в основной части являются помощниками учителя. Оценивание учебных достижений учеников отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется по следующим составляющим:

1. Теоретические знания общей и лечебно-оздоровительной направленности соответствующие требованиям учебной программы.
2. Практические умения приемов самоконтроля.
3. Техника выполнения обще-учебного материала (в соответствии медицинских показаний).

Требования к уровню подготовки по окончании 11 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании **11 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- основные этапы развития физической культуры в России;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
- способы контроля оценки физического развития и физической подготовленности
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- выполнять приемы самомассажа и релаксации
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
- выполнять приемы защиты и самообороны страховки и самостраховки
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать гранату с разбега в 3 шага на 28-45 метров, в цель с 10 метров .

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя на коленях ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): юноши	5-6	3	1
10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): юноши	5-6	3	2

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»

10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): девушки	4-5	2	1
10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): девушки	4-5	2	1

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 верхних (юноши) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: юноши	7-9	8	6
6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): юноши	6-7	5	3

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
10 верхних (юноши); нижних (девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: девушки	6-8	6	5
6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): девушки	5-6	3	2

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м после ведения мяча: юноши	4-6	3	2
5 остановок мяча одним из выученных способом: юноши	4-6	3	2
Для вратаря: 6 попыток ловли мяча одним из выученных способов после набрасывания мяча партнером: юноши	4-5	3	2

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м после ведения мяча: девушки	3-5	2	1
5 остановок мяча одним из выученных способом: девушки	3-5	2	1
Для вратаря: 6 попыток ловли мяча одним из выученных способов после набрасывания мяча партнером: девушки	3-6	2	1

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (11 класс)

№ п/п	Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	4,4	4,8	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Бег 60м, сек. – по выбору	8,4	8,8	9,5	9,4	9,8	10,0
3	Бег 100м, сек.	14,0	14,5	15,0	16,2	17,0	18,0
4	Бег 500м, мин.	1,35	1,45	2,00	2,10	2,20	2,45
5	Бег 1000м, мин.	3,35	3,50	4,20	4,10	4,30	5,20
6	Бег 2000м, мин. – девушки Бег 3000м, мин. - юноши	13,50	15,00	16,00	10,00	11,10	12,20
7	Челночный бег 4х9м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
8	Челночный бег 3х10м, сек	8,0	8,5	8,9	8,4	9,2	9,5
9	Прыжки в длину с места	230	210	190	180	170	160
1 0	Подтягивание: на высокой перекладине – мал. на низкой перекладине – дев.	14	11	8	20	18	17
1 1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
1 2	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	47	42	36

1 3	Наклоны вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
1 4	Прыжок на скакалке 30 сек. раз	70	65	55	80	75	65
1 5	Метание теннисного мяча на дальность, м	50	44	38	28	25	22
1 6	Метание гранаты юноши – 700г девушки – 500г	36	30	28	20	16	14

Календарно- тематическое планирование

	ТЕМА УРОКОВ	Дата		Домашнее задание
		По плану	фактически	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
1	Инструктаж ТБ Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 30-60 м..	2.09.		
2	Низкий старт. Бег по дистанции 30-60м.	4.09.		
3	Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30 м.	6.09.		
4	Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	9.09.		
5	Бег на результат 60 м. развитие скоростных	11.09.		

	качеств.			
6	Прыжок в длину. Многоскоки. Отталкивание.	13.09.		
7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	16.09.		
8	Метание гранаты из разных положений.ОРУ. челночный бег. Футбол.	18.09.		
9	Метание гранаты на дальность на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	20.09.		
10	Бег 20-25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	23.09.		
11	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Футбол.	25.09.		
12	Разновидности ходьбы и бега . ОРУ Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	27.09.		
13	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Футбол	30.09.		
14	Подведение итогов.	2.10.		
	ГИМНАСТИКА			
15	Висы и упоры. Повороты в движении. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ.	4.10.		
16	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь.	7.10.		
17	. Вис прогнувшись, вис согнувшись.развитие силы. Подтягивание.	9.10.		
18	Подтягивание на высокой и низкой перекладинах. ОРУ на месте.	11.10.		
19	Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом.	14.10.		
20	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед.мост и поворот в упор стоя на одном колоне.	16.10.		

21	Кувырки вперед и назад .стойка на голове и руках. Поворот боком.	18.10.		
22	Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.	21.10.		
23	ОРУ с предметами. Выполнение различных комбинаций.	23.10.		
24	Опорные прыжки через коня козла .выполнение комбинаций.	25.10.		
25	Опорные прыжки через коня козла .выполнение комбинаций	28.10.		
26	Кувырок вперед и назад .Опорные прыжки через козла.	30.10.		
27	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подведение итогов.	6.11.		
28	Баскетбол.Совершенствование остановок и передвижения игрока. Зонная защита. ТБ.	8.11.		
29	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции.	11.11.		
30	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	13.11.		
31	Сочетание приемов :ведение бросок. Учебная игра.	15.11.		
32	Нападение против зонной защиты. Бросок в прыжке со средней дистанции.	18.11.		
33	Перехват, вырывание , выбивание ,накрывание мяча. Учебная игра	20.11.		
34	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	22.11.		
35	Бросок мяча со средней дистанции с опором защитника.	25.11.		
36	Подведение итогов по теме баскетбол.	27.11.		
37	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	29.11.		

38	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра.	2.12.		
39	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	4.12.		
40	Позиционное нападение. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра.	6.12.		
41	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	9.12.		
42	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку.	11.12.		
43	Нападение через 3 ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра.	13.12.		
44	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	16.12.		
45	Верхняя передача мяча в тройках. групповое блокирование. Учебная игра.	18.12.		
46	Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра.	20.12.		
47	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. .Подведение итогов.	23.12.		
48	Техника ведения мяча.	25.12.		

49	Совершенствование техники передвижений остановок.	27.12.		
50	Совершенствование техники передвижений остановок. Учебная игра.	10.01.		
51	Совершенствование техники ударов по мячу средней частью подъема. Учебная игра.	13.01.		
52	Совершенствование техники ударов по летящему мячу средней частью подъема. Учебная игра.	15.01.		
53	Выполнение резаных ударов. Эстафеты с элементами футбола	17.01.		

54	Техника выполнения резаных ударов. Учебная игра.	20.01.		
55	Совершенствование резаных ударов. Взаимодействие игроков.	22.01.		
56	Отработка ударов по мячу средней частью лба. Удары боковой частью лба. Учебная игра.	24.01.		
57	Отработка ударов по мячу средней частью лба. Удары боковой частью лба. Учебная игра.	27.01.		
58	Удары по мячу боковой частью лба. Удар головой с разбега. Учебная игра.	29.01.		
59	Отработка удара головой с разбега. Остановка катящегося мяча подашвою. Учебная игра.	31.01.		
60	Остановка летящего мяча внутренней частью стопы. Остановка катящегося мяча подошвою. Подвижные игры.	3.02.		
61	Остановка мяча грудью. . Остановка летящего мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры.	5.02.		
62	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.	7.02.		
63	Техника защитных действий. Учебная игра.	10.02.		
64	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.	12.02.		
65	Совершенствование техники перемещения и владения мячом. Эстафеты.	14.02.		
66	Совершенствование тактики игры.	17.02.		
67	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты.</i>	19.02.		
68	<i>Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.</i>	21.02.		
69	<i>Бросок после ведения и двойного шага. Учебная игра.</i>	26.02.		

70	<i>Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.</i>	28.02.		
71	<i>Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.</i>	2.03.		
72	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.</i>	4.03.		
73	<i>Броски с различных дистанций. Штрафные броски.</i>	6.03.		
74	<i>. Передача и ловля мяча в движении. Бросок после ведения и двойного шага..</i>	11.03.		
75	<i>Броски с различных дистанций. Учебная игра.</i>	13.03.		
76	<i>Ведение мяча в различной стойке. Бросок после ведения и двойного шага..</i>	16.03.		
77	<i>Штрафные броски. Учебная игра.</i>	23.03.		
78	Бросок после ведения и двойного шага. Учебная игра.	25.03.		
79	<i>Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.</i>	27.03.		
80	<i>Броски мяча с различных дистанций.. игра.</i>	30.03.		
81	<i>Учебная игра. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.</i>	1.04		
82	<i>ТБ на уроках Старт и стартовый разгон. Бег 30 м.</i>	3.04		
83	<i>Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.</i>	6.04.		
84	<i>. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).</i>	8.04.		
85	<i>Прыжки в длину . Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	10.04.		
86	<i>Старт и стартовый разгон. Бег 60 м</i>	13.04.		
87	<i>. Прыжки в длину . Метание гранаты.</i>	15.04.		
88	<i>Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-</i>	17.04.		

	<i>ние, пресс).</i>			
89	<i>Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	22.04.		
90	<i>Старт и стартовый разгон. Бег 100 м</i>	24.04.		
91	<i>Прыжки. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).</i>	27.04.		
92	<i>Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-Ание, пресс).</i>	29.04.		
93	<i>Бег 30-60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	6.05.		
94	<i>Прыжки . Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	8.05.		
95	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Равномерный бег.	13.05		
96	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег по пересеченной местности..	-----		
97	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Разновидности прыжков.	15.05		
98	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Спринтерский бег (30-60 метров)	-----		
99	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Равномерный бег.	18.05		
100	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег по пересеченной местности.	20.05.		
101	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание гранаты.	22.05		
102	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подведение итогов.	-----		

