****

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

 **Личностные результаты освоения учебного предмета:** - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной - практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры. В области познавательной культуры: - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; - владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры: - способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; - способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; - владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры: - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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: - умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; - формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; - формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. В области коммуникативной культуры: - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом; - владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. В области физической культуры: владение умениями: - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; - в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши); - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

 **Метапредметные результаты:** - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры: - овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; - понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность; - понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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; - проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; - ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий; - приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления. В области эстетической культуры: - знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий; - понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности; - 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 её до собеседника. В области физической культуры: - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; - владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. Предметные результаты: В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать: - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Предметные результаты,** также как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры: - знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья; - умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; - способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры; - способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке; - умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; - умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; - умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. В области коммуникативной культуры: - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; - умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить; - способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами. В области физической культуры: - способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; - способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; - умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

 **Раздел 1.** Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Всероссийский физкультур-но-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

**Раздел 2.** Организация здорового образа жизни. Показатели здоровья человека. Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня. Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж. Первая помощь. Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

 **Раздел 3**. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий. Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

**Раздел 4**. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание. Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристские походы.

 **Раздел 5**. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазанье по канату гимнастической стенке). Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча). Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила, техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

**Раздел 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания**

**с указанием количества часов, отведенных на изучение темы, 11 класс.**

 Реализация рабочей программы воспитания в урочной деятельности направлена на формирование понимания важнейших социокультурных и духовно-нравственных ценностей. Механизм реализации рабочей программы воспитания: - установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией, инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; - применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; - проведение предметных олимпиад, турниров, викторин, квестов, игр-экспериментов, дискуссии и др. - демонстрация примеров гражданского поведения, проявления добросердечности через подбор текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций, обсуждения, анализ поступков людей и др. - применение на уроках групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. - посещение экскурсий, музейные уроки, библиотечные уроки и др. - приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе. - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины, самоорганизации, взаимоконтроль и самоконтроль - организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов |
| 1 | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. Развитие скоростных,  силовых качеств. | 1 |
| 2 | Бег с ускорением 60 м.  Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 3 | Метание гранаты. Развитие выносливости. | 1 |
| 4 | Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | 1 |
| 5 | Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением  100 (м). Метание гранаты. **Урок-соревнование** | 1 |
| 6 | Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 7 | Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты | 1 |
| 8 | Метание гранаты. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |
| 9 | Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. | 1 |
| 10 | Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростных, силовых  качеств. | 1 |
| 11 | Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | 1 |
| 12 | Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |
| 13 | Метание гранаты.  Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 14 | Метание гранаты. Эстафета, передача эстафетной палочки. | 1 |
| 15 | Бег с ускорением 100 м. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 16 | Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 17 | Метание гранаты. Эстафета, передача эстафетной палочки. | 1 |
| 18 | Развитие выносливости. ОФП (общая физическая подготовка). **Интеллектуальный ринг «Знатоки спорта».** | 1 |
| 19 | ТБ на уроках по волейболу. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 20 | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прием подачи. | 1 |
| 21 | Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Прием подачи.  Двухсторонняя игра. | 1 |
| 22 | Верхняя прямая подача. Прием подачи.  Двухсторонняя игра. | 1 |
| 23 | Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. | 1 |
| 24 | Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. | 1 |
| 25 | Прямой нападающий удар. Блокирование вдвоем.  Двухсторонняя игра. | 1 |
| 26 | Прямой нападающий удар.  Блокирование вдвоем. Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра. | 1 |
| 27 | Прямой нападающий удар. Блокирование вдвоем. Страховка при блокировании.  Двухсторонняя игра. **Урок - эстафета.** | 1 |
| 28 | ТБ на уроках по гимнастике.  ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |
| 29 | Акробатика.  Развитие силовых качеств (подтягивание,  пресс). | 1 |
| 30 | Акробатика.   ОФП (общая физическая подготовка). | 1 |
| 31 | Акробатика.  Лазание по канату без помощи ног. | 1 |
| 32 | Упражнения на равновесие. Опорный прыжок. ОФП (общая физическая подготовка). | 1 |
| 33 | Опорный прыжок. ОФП (общая физическая подготовка). | 1 |
| 34 | Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | 1 |
| 35 | Акробатика.  Упражнения на брусьях. | 1 |
| 36 | Акробатика.  ОФП (общая физическая подготовка). | 1 |
| 37 | Развитие силовых качеств (подтягивание,  пресс). ОФП (общая физическая подготовка). | 1 |
| 38 | Лазание по канату. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | 1 |
| 39 | Развитие силовых качеств.  ОФП (общая физическая подготовка). | 1 |
| 40 | Упражнения на равновесие. Упражнения на перекладине. ОФП (общая физическая подготовка). | 1 |
| 41 | Упражнения на равновесие. Развитие силовых качеств (подтягивание,  пресс). | 1 |
| 42 | Акробатика.  Опорный прыжок. | 1 |
| 43 | Упражнения на перекладине.  ОФП (общая физическая подготовка). | 1 |
| 44 | Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание,  пресс). | 1 |
| 45 | Акробатика.  ОФП (общая физическая подготовка). | 1 |
| 46 | Опорный прыжок. Упражнения на перекладине. Девушки упр.на брусьях. | 1 |
| 47 | Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на равновесие. **Урок - эстафета.** | 1 |
| 48 | ОФП (общая физическая подготовка). **Турнир знатоков.** | 1 |
| 49 | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Спуски с горы | 1 |
| 50 | Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 51 | Повороты на месте  и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |
| 52 | Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 53 | Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору. | 1 |
| 54 | Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 55 | Повороты на месте  и в движении. Спуски с горы. | 1 |
| 56 | Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход. **Урок - Малые Олимпийские игры** | 1 |
| 57 | Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 58 | Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте  и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 59 | Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 60 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 61 | Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |
| 62 | Подъем в гору. Спуски с горы. | 1 |
| 63 | Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 64 | Повороты на месте  и в движении. Спуски с горы. | 1 |
| 65 | ТБ на уроках по баскетболу.  Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. | 1 |
| 66 |  Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски. | 1 |
| 67 | Броски с различных дистанций. 3 шага бросок после ведения. Учебная игра. | 1 |
| 68 | Эстафеты. Учебная игра. | 1 |
| 69 | Броски с различных дистанций. 3 шага бросок после ведения. | 1 |
| 70 | Тактика защиты в баскетболе. Учебная игра. | 1 |
| 71 | Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты. | 1 |
| 72 | Тактика защиты в баскетболе  Учебная игра. | 1 |
| 74 | Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски. **Турнир знатоков.** | 1 |
| 75 | Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. | 1 |
| 76 | Ведение мяча с изменением направления. Учебная  игра. | 1 |
| 77 | Броски со средн. и ближних дистанций. Эстафеты по  баскетбольным правилам. | 1 |
| 78 | Штрафные броски. Учебная  игра. | 1 |
| 79 | 2 шага бросок после ведения. Учебная  игра. | 1 |
| 80 | Броски со средних и ближних дистанций. Учебная  игра. **«Что? Где? Когда?»** | 1 |
| 81 | Штрафные броски. Эстафеты по  баскетбольным правилам. | 1 |
| 82 | Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. | 1 |
| 83 | Эстафеты по  баскетбольным правилам. Учебная  игра. | 1 |
| 84 | ТБ на уроках л/атлетики.Старт и стартовый разгон. Бег 100 м | 1 |
| 85 | Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | 1 |
| 86 | Бег до 2000 м. ОФП (общая физическая подготовка). | 1 |
| 87 | Прыжки в длину с разбега.  Развитие скоростных  качеств. **Урок-соревнование** | 1 |
| 90 | Старт и стартовый разгон. Бег 100 м  | 1 |
| 91 | Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | 1 |
| 92 | Бег до 2000 м ОФП (общая физическая подготовка). | 1 |
| 93 | Метание гранаты. Развитие скоростных  качеств. | 1 |
| 94 | Старт и стартовый разгон. Бег 100 м | 1 |
| 95 | Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты ОФП (общая физическая подготовка). **Урок-соревнование** | 1 |
| 96 | Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). ОФП (общая физическая подготовка). | 1 |
| 97 | Бег 100 м. ОФП (общая физическая подготовка). | 1 |
| 98 | Прыжки в длину с разбега. ОФП (общая физическая подготовка). | 1 |
| 99 | Метание гранаты. ОФП (общая физическая подготовка). | 1 |
| 100 | Старт и стартовый разгон. Бег 100 м | 1 |
| 101 | Старт и стартовый разгон. Бег 100 м | 1 |
| 102 | Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. ОФП (общая физическая подготовка). | 1 |

**Календарно – тематическое планирование**

**11 класс**

Приложение.

| **№****п/п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|
| 1. | ИОТ при проведении занятий по физической культуре и легкой атлетике. Техника высокого старта. |  |  | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике высокого старта, стартового разгона |
| 2 | Спринтерский бег.Специальные беговые упражнения.Челночный бег (3 x 10). Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. |  |  | Повторение техники высокого старта. Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скорост­ных качеств. Измерение результатов. |
| 3 | Бег по дистанции (50-60.м).Тестирование - бег 30м. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. |  |  | Повторение техники высокого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м |
| 4. | Бег по дистанции (50-60м).Финиширование. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. |  |  | Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста­фета). |
| 5. | Бег на результат (60м). Пробное тестирование нормативов компдекса ГТО. |  |  | Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ.. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста­фета). Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. |
| 6. | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность. |  |  | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 7. | Метание мяча (150 г)с 3-5 шагов на дальность. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. |  |  | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание, фаза полета и приземление. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. |
| 8. | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземле­ние. Метание мяча с 3-5 шагов на даль­ность. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. |  |  | Повторение техники прыжка в длину с 9-11 беговых шагов, метания тен­нисного мяча на заданное расстояние. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести тестирование по подтягиванию. |
| 9. | Прыжок в длину с разбега на результат. |  |  | Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. |
| 10 | Бег (1500м). Специальные беговые упражненияТестирование – бег (1000м). |  |  | Выполнение бега (1500м). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Провести тестирование – бег (1000м). |
| 11 | Бег (1500м) без учета времени. Спортивная игра «Лапта». Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. |  |  | Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».Правила соревнований. |
| 12 | ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Повороты с мячом. Тестирование – прыжок в длину с места. |  |  | Ознакомление с правилами техни-ки безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол |
| 13 | Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передачи мяча. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. |  |  | Выполнение ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных способностей. |
| 14 | Бросок мяча в движении двумя ру­ками снизу. Тестирование – наклон вперед, стоя… |  |  | Совершенствовать технику броска двумя руками снизу. Провести тестирование – наклон вперед, стоя… |
| 15 | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. |  |  | Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением с низкой высотой отскока. |
| 16 | Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. |  |  | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 17 | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления. |  |  | Выполняют технику ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления. Совершенствова-ние физических способностей и их влияние на физическое развитие. |
| 18 | Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. |  |  |  |
| 19 | Сочетание приемов: передвижений и остановок,ведения и бросков мяча. |  |  | Совершенствова-ние сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. |
| 20 | Бро­сок мяча двумя руками от головы с места с сопро­тивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). |  |  | Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 21 | Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. |  |  | Правила страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями. Инструкция по оказанию первой доврачебной помощи при различных травмах |
| 22 | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. |  |  | Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координа-ционных способностей. Повторить тех­нику безопасности по волейболу. Играть по упрошенным правилам. |
| 23 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. |  |  | Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. |
| 24 | Нижняя прямая подача мяча. Игра. |  |  | Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. |
| 25 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. |  |  | Совершенство-вать передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку., нижнюю прямую подачу, прием подачи. |
| 26 | Прием мяча сверху двумя руками после подачи. |  |  | Совершенство-вать стойки и передвижения игрока, комбинации из ра­зученных перемещений, прием мяча сверху двумя руками после подачи. |
| 27 | Оценкатехники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. |  |  | Оценка выполнения техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Совершенство-вать стойки и передвижения игрока, комбинации из ра­зученных перемещений. |
| 28 | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. |  |  | Повторить пра-вила поведения при проведении занятий по гим-настике. Разучить выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Разучить: подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м,). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). |
| 29 | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). |  |  | Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). |
| 30 | Подъем переворотом в упор. Упражнения на гимнастической скамейке. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. |  |  | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнасти-ческой скамейке. Развитие силовых способностей. |
| 31 | Подтягивания в ви­се. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). |  |  | Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. |
| 32 |  Подъем переворотом в упор. Эстафеты. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. |  |  | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы. Подъем переворотом в упор. Эстафеты.ОРУ с гимнастической палкой. |
| 33 | Подтягивания в висе. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. |  |  | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. |
| 34 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.). |  |  | Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).Эстафеты. Прикладное значение гимна-стики. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 35 | Опорный прыжок. Комплекс ОРУ с обручем. |  |  | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). |
| 36 | Опорный прыжок.  |  |  | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с мячами. |
| 37 | Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эс­тафеты. |  |  | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с мячами. Эстафеты. Раз­витие скоростно-силовых способностей |
| 38 | Оценка техники выполнения комплекса ОРУ с обручем. Опорный прыжок. |  |  | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с мячами. Эстафеты. Раз­витие скоростно-силовых способностей |
| 39 | Оценка техники выполнения опорного прыжка. |  |  | Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 40 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. |  |  | Разучить технику кувырка вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. |
| 41 | Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. |  |  | Совершенствовать лазание по канату в два-три приема, технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие коорди­национных способностей. |
| 42 | Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). |  |  |  Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мя­чом. |
| 43 | Акробатическая комбинация. Эстафеты. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. |
| 44 | Лазание по канату в три при­ема. ОРУ с мячом. |  |  | Преодоление гимнастической полосы препятствий |
| 45 | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6-5-3). |  |  | Выполнение на оценку акробатических элементов. |
| 46 | Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). |  |  | Развитие координационных способностей. Разучить технику броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). |
| 47 | Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. |  |  | Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с пассивным сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. |
| 48 | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. |  |  | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.Учебная игра. |
| 49 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. |  |  | Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Контроль за собственным здоровьем, основы самоконтроля за состоянием здоровья. Оценка физического состояния организма и физической подготовленности |
| 50 | Техникапопеременного двушажного хода, одновременного двушажного хода. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. |  |  | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. |
| 51 | Волейбол. Сочетание элементов: передвижений, передач, приема мяча. |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Игра по уп­рощенным правилам. |
| 52 | Оценка выполнения техники попеременного двушажного хода. |  |  | Оценка выполнения техники попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. |
| 53 | Техника одновременного одношажного хода. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. |  |  | Совершенствование техники изученных ходов. Техника одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». |
| 54 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по уп­рощенным правилам. |
| 55 | Дистанция 1 км на время. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. |  |  | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. |
| 56 | Техника одновременного бесшажного хода.  |  |  | Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. |
| 57 | Волейбол. Оценкатехники приема мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты. |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты. |
| 58 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. |  |  | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. |
| 59 | Техника торможений и поворотов. Игры на лыжах. |  |  | Разучить технику торможений и поворотов. Игра на лыжах «Как по часам». |
| 60 | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.. |
| 61 | Оценка выполнения техники одновременных ходов. |  |  | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Оценка выполнения техники одновременных ходов.Прохождение дистанции 2 км. |
| 62 | Техника спусков и подъемов на склонах. |  |  | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах.Игра «С горки на горку». |
| 63 | Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра. |  |  | Совершенствовать нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра. |
| 64 | Совершенствование техники подъема в гору - скользящим шагом.  |  |  | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуски вдвоем». |
| 65 | Прохождение дистанции 2 км на время. |  |  | Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствование техники подъема в гору - скользящим шаго м.  |
| 66 | Волейбол. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Совершенствование техники прямого нападающего удара после под-брасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. |
| 67 | Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Игра «Спуски вдвоём». |  |  | Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости. |
| 68 | Лыжные гонки. Свободный стиль. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. |  |  | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. |
| 69 | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. |  |  | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. |
| 70 | Совершенствование ранее изученных ходов. Игра «Подними предмет». Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. |  |  | Совершенствовать технику ранее изученных ходов. Игра «Подними предмет».Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. Развитие физических качеств. |
| 71 | Обучение технике конькового хода (свободный стиль). |  |  | Обучение технике конькового хода (свободный стиль). Эстафета с преодолением препятствий. |
| 72 | Баскетбол. Быстрый прорыв (2 х 1). Учеб­ная игра. |  |  | Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении. |
| 73 | Совершенствование техники конькового хода. |  |  | Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью. Сдача текущих задолженностей. |
| 74 | Техника конькового хода. Гонка с выбыванием. |  |  | Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Сдача текущих задолженностей. |
| 75 | Передачи мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. |  |  | Совершенство-вать сочетание передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив-лением. Штраф-ной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3х3). Учебная игра. |
| 76 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2 х2, 3х3). |  |  | Совершенство-вать со­четание приемов ведения, передачи, броска. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2 х2, 3х3). |
| 77 | Оценка техники передач мяча в тройках со сменой места. |  |  | Провести оценку техники передач мяча в тройках со сменой места. Совершенство-вать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча . |
| 78 | Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб). |  |  | Значение функциональных проб. Определение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. |
| 79 | Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). |  |  | Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар).Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. |
| 80 | Оценкатехники нижней прямой подачи мяча. |  |  | Выполнить на оценку технику нижней прямой подачи мяча. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). |
| 81 | Нападающий удар после подбрасывания партнером. |  |  | Совершенство-вать технику передач и приема мяча снизу. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). |
| 82 | Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). Игра по упрошенным правилам. |  |  | Совершенство-вать нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). |
| 83 | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрошенным правилам. |  |  | Совершенство-вать технику передач и приема мяча снизу. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). |
| 84 | Тактика свобод­ного нападения. Игра по упрошенным правилам. |  |  | Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Провести игру по упрощенным правилам. |
| 85 | Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места Игровые задания (2 х 2, 3 х 2). |  |  | Разучить передачи мяча в тройках со сменой места Игровые задания (2 х 2, 3 х 2). Совершенство-вать технику штрафного броска. |
| 86 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра. |  |  | Совершенство-вать сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра. |
| 87 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Тестирование - поднимание туловища. |  |  | Совершенство-вать технику броска мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.Штрафной бросок.  |
| 88 | Штрафной бросок. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2). |  |  | Совершенство-вать технику штрафного броска. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2). |
| 89 | Передача мяча в тройках со сменой места.Игровые задания (3 х 1, 3 х 2). |  |  | Совершенство-вать передачи мяча в тройках со сменой места.Игровые задания (3 х 1, 3 х 2). |
| 90 | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.Тестирование – подтягивание. |  |  | Выполнить на оценку технику штрафного броска. Учебная игра. Провести тестирование – подтягивание. |
| 91 | Сочетание приемов ве­дения, передачи, броска мяча. Тестирование – прыжок в длину с места. |  |  | Совершенство-вать сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча..Провести тестирование – прыжок в длину с места. |
| 92 | Нападение быстрым прорывом ( 2х1, 3х1). Тестирование – наклон вперед, стоя… |  |  | Совершенствовать нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Провести тестирование – наклон вперед, стоя… |
| 93 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт 30 м*. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.* |  |  | Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техники высокого старта (30-40 м). Стартовый разгон. (передача эстафетной палочки). |
| 94 | Бег по дистанции (50-60 м).Челночный бег (3 х 10). |  |  | Совершенство-вать бег по дистанции (50-60 м). Челночный бег (3 х 10). Эстафетный бег |
| 95 | Бег 60 м.(2 - 3 повторения). Тестирование - бег 30м. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. |  |  | Выполнить Бег 60 м.(2 - 3 повторения). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование - бег 30м. |
| 96 | Бег по дистанции (50-60.м).Финиширование. Эстафеты. |  |  | Совершенствование техники бега по дистанции (50-60.м). Финиширование. Эстафеты. |
| 97 | Бег на результат (60 м). Эстафеты. |  |  | Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. |
| 98 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г.) Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. |  |  | Совершенство-вать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на даль-ность, технику прыжка в высоту с 9- 11 беговых шагов. Отталки-вание. ОРУ. Бег на развитие выносливости. |
| 99 | Метание мяча (150 г.)на даль­ность с 3-5 шагов.Тестирование – бег (1000м). |  |  | Совершенство-вать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на даль­ность, технику прыжка в высоту с 9-11 беговых шагов. Провести тестирование – бег (1000м). |
| 100 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. |  |  | Совершенство-вать технику прыжка в высоту с 9-11шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. |
| 101 | Оценка техники метания мяча с разбега. Специальные беговые уп­ражнения. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. |  |  | Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на даль­ность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Приземление. |
| 102 | Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. |  |  | Оценка техники прыжка в высоту с 9- 11 беговых шагов. Специ­альные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике. |