

«Согласовано»  
заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
МАОУ «СШ № 3»  
Хар / Харитонова Е.А. /  
« 11 » августа 2023 года

«Утверждено»  
директор  
МАОУ «СШ № 3»  
МАОУ  
«СШ № 3»  
Приказ № 139  
у Броворова Т.А. /  
от « 12 » августа 2023 года



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 3» городского округа город Урюпинск  
Волгоградской области

## Рабочая программа по физической культуре для 11 класса

Составитель Медведев П.Ю.

Год составления программы: 2023 г.

Рассмотрено на заседании  
методического объединения учителей  
социально-культурных наук,  
Протокол № 1 от 28 августа 2023 г.  
Руководитель МО Ю.А. / Подольская Ю.А./

2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для учащихся 11 классов по физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010г № 1897) (в редакции приказа Министерства просвещения России от 11.12.2020 г. №712). Программа разработана на основе Федеральной рабочей программы среднего общего образования и авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха» 10-11 классы.: пособие для учителей общеобразовательных организаций /В.И.Лях: Издательство - М.: Просвещение,2019 г.

### Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с учебным планом МАОУ «СШ № 3» на преподавание предмета в 11 классе «Физическая культура» отводится 68 часов в год.

**Целью** физического воспитания в школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных **задач** физического воспитания учащихся 11 класса:

- содействовать гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, развитию устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- развивать координационные и кондиционные способности;
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- углублять представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказывании первой помощи при травмах;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

### **Общая характеристика предмета «Физическая культура»**

В программе В.И.Ляха материал делится на две части: *базовую и вариативную*.

*В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 11 классах единоборства заменяются лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений выделяется время, в процессе уроков.

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для учащихся 11 класса**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		11
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>52</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики. Подготовка к «Президентским состязаниям»-5 ч.	15 ( 10 + 5 )
1.4	Лёгкая атлетика (Спринтерский бег-10 ч. Прыжки в длину, высоту и метание гранаты-5 ч. Бег на средние дистанции- 4 часа)	19
1.5	Кроссовая подготовка	6
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>14</b>
2.1	Баскетбол	14
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

### **Планируемые образовательные результаты**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного

образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы основного среднего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России.

#### **Патриотическое воспитание:**

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.
- 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;
- воспитание чувства ответственности перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, способности и готовности обучающихся к саморазвитию 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;
- разрабатывание содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение их направленности и формулирование задачи, рациональное планирование режима дня и учебной недели;
- 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.

### **Гражданское воспитание:**

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к самостоятельной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

### **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **Формирование культуры здоровья:**

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

- воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- формирование нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- формирование принятия и реализации ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к

самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее-ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережений, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской деятельности.

### **Предметные результаты:**

- ведение дневника по физкультурной деятельности, включение в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проведение занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечение их оздоровительной направленностью;

- проведение восстановительных мероприятий с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.

Наконец, одно из самых серьёзных требований - научение владению технико-

тактическими приёмами ( умениями ) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

### **Требования к уровню подготовки учащихся 11 класса**

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать, понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- выполнение общеразвивающих упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).

**Уметь:**

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности на уроках и в повседневной жизни.

**Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся.** Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. Кроме того, по окончании основной школы учащийся на добровольной основе сдаёт комплекс ВФСК «ГТО».

### **Формы и средства контроля**

Промежуточная аттестация проводится в виде нормативов, зачетов, текущих оценок. В течение учебного года возможна корректировка распределения часов: в случае выпадения даты урока на праздничные дни, переноса Правительством РФ дней отдыха, введение карантина (приказ на основании распорядительного акта учреждения).



Прохождение программы обеспечивается за счет уплотнения программного материала, увеличения доли самостоятельного изучения, либо на дополнительных занятиях.

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Программа В.И.Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 10 - 11 классы». Учебник для общеобразовательных учреждений базовый уровень / В.И.Лях. М.: «Просвещение» 2019 г.
2. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя/ под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона, - М.: Просвещение. 2013 г.
3. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре/ авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова.- М.: Дрофа, 2013 г.

### **Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет**

<https://resh.edu.ru/>

<https://uchi.ru/>

<https://www.ndce.edu.ru/>

<https://school-collection.edu.ru>

### **Контрольные нормативы для учащихся 11 класса**

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжки в высоту с разбега	140	135	125	130	120	115
Бег 60м с низкого старта	8.0	8.5	8.8	9.3	10.1	10.5
Бег 30м с низкого старта	4.4	4.7	4.9	5.0	5.5	5.7
Прыжки в длину с разбега	440	385	375	345	300	285
Прыжок в длину с места	230	210	195	185	170	160
Метание гранаты 500г с разбега	33	26	24	22	18	16
Бег 2000м	9.20	10.20	11.10	11.0	12.40	13.50
Подтягивание на перекладине	14	11	9	19	13	11
Отжимание от пола	25	23	20	20	11	9
Поднимание туловища из положения лежа (1 мин)	46	36	32	40	30	28
Челночный бег 3X10м (С)	6.9	7.6	7.9	7.9	8.7	8.9
Наклон вперед из положения сидя (см)	12	8	-2	20	12	-1
Прыжки через скакалку за 1 мин	115	105	100	125	115	110

### Календарно- тематическое планирование физическая культура 11 класс

№ урока п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся (или планируемые результаты)		Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
				Универсальные учебные действия	Предметные знания			план	факт
1	2	3	4	5		6	7	8	9
<b>Лёгкая атлетика ( 13 часов )</b>									
1	Кроссовая подготовка	Урок усвоения новых знаний	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках ф.к. и л.а..Равномерный бег до 15-20 минут. СБУ. ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Коммуникативные</b> : - организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками. <b>Регулятивные:</b> - осознавать учащимся уровень и качество усвоения результата. <b>Познавательные:</b> - уметь осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения образовательных задач в зависимости от конкретных условий.	Знать инструкцию по ТБ на занятиях по л.а.. Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ№1		
2	Кроссовая подготовка	Урок актуализации	Равномерный бег до 17 минут.СБУ.ОРУ.	<b>Коммуникативные</b> : -развивать умение	Уметь в равномерно	Текущий	Выполнять комплекс		

		и знаний и умений	Развитие выносливости и гибкости.	обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений. <b>Регулятивные:-</b> формировать целевые установки учебной деятельности. Выстраивать последовательность необходимых <b>Познавательные:</b> - строить логические цепочки рассуждений.	м темпе бегать до 17 минут.		ОРУ№1		
3	Кроссовая подготовка	Урок актуализации знаний и умений	Равномерный бег до 17 минут. СБУ. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивные игры.	<b>Регулятивные:-</b> умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств скоростно-силовой направленности; планировать свои действия при выполнении	Уметь в равномерно м темпе бегать до 17 минут.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ№1		

				разновидностей бега, метании мяча, прыжков в длину, в высоту, комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации.					
4	Кроссовая подготовка	Урок контроля знаний и умений	Бег в равномерном темпе 2000 м. (дев), 3000 м. (юн). Развитие выносливости.	<b>Личностные:-</b> мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой. Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 минут	Оценивание норматива	Выполнять комплекс ОРУ№1		
5	Совершенствованиетехники бега на средние дистанции	Урок усвоения новых знаний	ОРУ. СБУ. Ускорения в свободном темпе (50-60% от максим.) до 300 метров. Развитие специальной выносливости.	<b>Познавательные:-</b> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий, активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике.	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 минут	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ№1		

				<p><b>Коммуникативные</b> : - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений.</p> <p><b>Личностные:-</b> давать адекватную позитивную самооценку, проявлять устойчивый познавательный интерес.</p>					
6	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Урок контроля знаний и умений	ОРУ. СБУ. Бег на средние дистанции 1000 метров. Развитие специальной выносливости.	<p><b>Коммуникативные</b> : -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и одноклассниками; участвовать в коллективном обсуждении упражнений.</p>	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Оценивание норматива	Выполнять комплекс ОРУ№1		
7	Совершенствование техники спринтерского бега. Закрепление техники эстафетного бега.	Урок актуализации знаний и умений	Низкий старт 20-30 м., бег по дистанции (до 80 метров). СБУ. ОРУ. Передача эстафетной палочки в колонне. Развитие скоростных качеств.	<p><b>Познавательные:</b> - активно участвовать в процессе выполнения заданий, осуществлять анализ</p>	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ№1		

				выполненных действий.					
8	Совершенствование техники спринтерского бега. Закрепление техники эстафетного бега.	Урок систематизации знаний и умений	Старты из различных исходных положений 30-40 метров. Бег приёмом «гандикап» 40-60 метров. СБУ. ОРУ. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий, активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. <b>Коммуникативные</b> : -участвовать в коллективном обсуждении упражнений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 метров.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ№1		
9	Совершенствование техники спринтерского бега. Закрепление техники эстафетного бега.	Урок контроля знаний и умений	Бег 100 метров на результат. ОРУ. СБУ. Передача эстафетной палочки в парах. Развитие скоростных качеств.	<b>Личностные:</b> - проявлять устойчивый познавательный интерес, давать адекватную позитивную самооценку.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м.	Оценивание норматива	Выполнять комплекс ОРУ№1		
10	Совершенствование техники спринтерского бега. Закрепление техники эстафетного бега.	Урок актуализации знаний и умений	Бег приёмом «гандикап» 40 м. с передачей эстафетной палочки в парах. Эстафетный бег 8x50 м. СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	<b>Коммуникативные</b> : -участвовать в коллективном обсуждении упражнений, уметь слушать и вступать в диалог с учащимися и	Уметь правильно передавать эстафетную палочку на скорости.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ№1		

				учителем.					
11	Совершенствование техники спринтерского бега. Закрепление техники эстафетного бега.	Урок контроля знаний и умений	СБУ. ОРУ. Эстафетный бег 4x100 м. Развитие скоростных качеств.	<b>Личностные:</b> - проявлять устойчивый познавательный интерес, давать адекватную позитивную самооценку.	Уметь правильно передавать эстафетную палочку на скорости.	Оценка техники передачи палочки	Выполнять комплекс ОРУ №1		
12	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Урок усвоения новых знаний	СБУ. ОРУ. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега с акцентом на правильное отталкивание, переход через планку и приземление. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных действий, активно включаться в процесс выполнения заданий.	Уметь правильно выполнять прыжок в высоту.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №1		
13	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Урок контроля знаний и умений	СБУ. ОРУ. Прыжки с 5-7 шагов разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Личностные:</b> - давать адекватную позитивную самооценку, проявлять устойчивый познавательный интерес.	Уметь правильно выполнять прыжок в высоту.	Оценивание норматива	Выполнять комплекс ОРУ №1		
<b>БАСКЕТБОЛ (14 ЧАСОВ)</b>									
14	Совершенствование техники перемещений,	Урок усвоения новых	Правила ТБ на уроке баскетбола. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком и	<b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу,	Знать ТБ при занятиях баскетболом . Уметь	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ		

	поворотов, стоек.	знаний	<p>двумя шагами. Перемещение лицом и спиной по сигналу. Перемещение в защитной стойке. Развитие координационных качеств.</p>	<p>направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега.</p>	<p>правильно выполнять перемещения в защитной стойке</p>		№2		
15	Совершенствование техники перемещений, поворотов, стоек.	Урок контроля знаний и умений	<p>Перемещение в защитной стойке, правым левым боком по диагонали зала. Остановки прыжком, двумя шагами. Терминология баскетбола.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей</p>	<p>Уметь правильно выполнять перемещения в защитной стойке, выполнять остановку двумя шагами</p>	<p>Оценка техники выполнения перемещений.</p>	<p>Выполнять комплекс ОРУ №2</p>		



				бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега.					
16	Совершенствование техники владения мячом (передачи, ведение, броски, индивидуальные действия в защите).	Урок актуализации знаний и умений	Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы, одной рукой от плеча со средней дистанции. Бросок в прыжке со средней дистанции (юноши). Стритбол.	<b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега;	Знать правила стритбола. Уметь правильно ловить и передавать мяч ранее изученными способами.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №2		
17	Совершенствование техники владения мячом (передачи, ведение, броски, индивидуальные	Урок коррекции знаний, умений и навыков	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Вырывание и выбивание мяча, прехват. Бросок двумя руками от головы,	<b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие	Уметь выполнять бросок двумя руками от головы, одной рукой	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №2		

	действия в защите).		одной рукой от плеча со средней дистанции. Бросок в прыжке со средней дистанции (юноши). Правила баскетбола. Развитие координационных качеств. Стритбол.	двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега.	от плеча со средней дистанции.				
18	Совершенствование техники владения мячом (передачи, ведение, броски, индивидуальные действия в защите).	Урок систематизации знаний, умений и навыков	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	Уметь выполнять бросок двумя руками от головы, одной от плеча со средней дистанции (дев.). Бросок в прыжке со средней дистанции (юноши).	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №2		
	Совершен-	Урок	Сочетание приёмов	<b>Познавательные:-</b>	Уметь	Текущий	Выпол-		

19	ствование техники владения мячом (передачи, ведение, броски, индиви-дуальные действия в защите).	коррекции знаний, умений и навыков	передвижений и остановок, передач, ведения, бросков. Вырывание и выбивание мяча, перехват, накрывание броска. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции (юноши). Позиционное нападение. Учебная игра Развитие координационных способностей.	осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	выполнять тактико-технические действия в игре.		нять комплекс ОРУ №2		
20	Совершенствование техники владения мячом (передачи, ведение, броски, индиви-дуальные действия в защите).	Урок контроля знаний и умений	Сочетание приёмов передвижений и остановок, передач, ведения, бросков. Вырывание и выбивание мяча, перехват, накрывание броска. Челночный бег 3x10 м (сек) с ведением мяча. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Оценивание норматива.	Выполнять комплекс ОРУ №2		

			координационных способностей.	выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.					
21	Совершенствование техники владения мячом (передачи, ведение, броски, индивидуальное действие в защите).	Урок контроля знаний и умений	Сочетание приёмов передвижений и остановок, передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча (дев), от головы (юн) в движении (из 6 попыток). Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Оценивание норматива.	Выполнять комплекс ОРУ №2		
22	Совершенствование тактических действий в нападении и защите, обучение игре в	Урок усвоения новых знаний	Сочетание приёмов передвижений и остановок, передач, ведения, бросков. Броски со средней дистанции с сопротивлением.	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №2		

	целом, комплексное развитие психомотор-ных способностей.		Позиционное нападение со сменой мест. Зонная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.					
23	Совершенствование тактических действий в нападении и защите, обучение игре в целом, комплексное развитие психомотор-ных способностей.	Урок актуализации знаний, умений и навыков	Сочетание приёмов передвижений и остановок, передач, ведения, бросков. Быстрый прорыв. Позиционное нападение со сменой мест. Зонная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	<b>Познавательные:-</b> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №2		

24	Совершенствование тактических действий в нападении и защите, обучение игре в целом, комплексное развитие психомоторных способностей.	Урок коррекции знаний, умений и навыков	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приёмов передвижений и остановок, передач, ведения, бросков. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	<b>Познавательные:-</b> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №2		
25	Совершенствование тактических действий в нападении и защите, обучение игре в целом, комплексное развитие психомоторных способностей.	Урок систематизации знаний, умений и навыков	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приёмов передвижений и остановок, передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча, от головы в движении с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Зонная защита.	<b>Познавательные:-</b> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №2		

			Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.					
26	Совершенствование тактических действий в нападении и защите, обучение игре в целом, комплексное развитие психомотор-ных способностей.	Урок актуализации знаний, умений и навыков	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приёмов передвижений и остановок, передач, ведения, бросков. Штрафной бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №2		
27	Совершенствование тактических действий в нападении и защите,	Урок коррекции знаний, умений и навыков	Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами. Броски со средней дистанции с	<b>Коммуникативные</b> : - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №2		

	обучение игре в целом, комплексное развитие психомотор-ных способностей.		сопротивлением. Быстрый прорыв. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	действия в игре.				
--	--	--	--	---	------------------	--	--	--	--

**ГИМНАСТИКА (10 ЧАСОВ)**

28	Висы и упоры. Строевые упражнения.	Урок усвоения новых знаний	Правила ТБ на уроке при занятиях гимнастикой. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Юноши: вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Девушки: вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силы.	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	Знать ТБ при занятиях гимнастикой Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине (ю). Уметь выполнять строевые приёмы(д).	Текущий	Выпол- нитькомп- лекс ОРУ №3		
----	------------------------------------	----------------------------	---	---	--	---------	---------------------------------------	--	--



29	Висы и упоры. Строевые упражнения.	Урок коррекции знаний, умений и навыков	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Юноши: подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Девушки: вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силы.	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине (ю), комбинацию из нескольких разученных элементов (дев).	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №3		
30	Висы и упоры. Строевые упражнения.	Урок систематизации знаний, умений и навыков	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Юноши: подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Девушки: вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силы.	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине (ю), комбинацию из нескольких разученных элементов (дев).	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №3		

31	Висы и упоры. Строевые упражнения.	Урок контроля знаний и умений	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Юноши: подтягивание на перекладине. Девушки: подтягивание на низкой перекладине.	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине (юн), комбинацию из нескольких разученных элементов (дев).	Оценивание норматива.	Выполнять комплекс ОРУ №3		
32	Акробатика.	Урок усвоения новых знаний	ОРУ на месте. Юноши: длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор стоя согнувшись Девушки: кувырок вперед, сед углом, стойка на лопатках без помощи рук. Кувырок назад в упор присев. Развитие координационных способностей.	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	Уметь выполнять комбинацию из 6 элементов.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №3		

33	Акробатика.	Урок систематизации знаний, умений и навыков	ОРУ в движении. Юноши: ласточка, длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор стоя согнувшись. Девушки: ласточка, кувырок вперед, сед углом, мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Развитие координационных способностей.	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №3		
34	Акробатика.	Урок систематизации и обобщения знаний и умений	ОРУ в движении. Юноши: ласточка, длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор стоя согнувшись. Девушки: ласточка, кувырок вперед, сед углом, мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Развитие координационных способностей.	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №3		

35	Акробатика.	Урок коррекции знаний, умений и навыков	<p>ОРУ в движении.  Юноши: ласточка, длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок назад из стойки на руках, кувырок назад в упор стоя согнувшись.  Девушки: ласточка, кувырок вперед, сед углом, мост и поворот в упор, стоя на одном колене, кувырок назад в упор стоя ноги врозь.  Развитие координационных способностей</p>	<p><b>Коммуникативные:</b>  - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>	<p>Уметь применять в игре технико-тактические действия.</p>	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №3		
----	-------------	---	---	--	---	---------	---------------------------	--	--

36	Акробатика.	Урок контроля знаний и умений	<p>ОРУ в движении.  <b>Юноши: ласточка, длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок назад из стойки на руках, кувырок назад в упор стоя согнувшись.</b>  Девушки: ласточка, кувырок вперед, сед углом, мост и поворот в упор, стоя на одном колене, кувырок назад в упор стоя ноги врозь.  Развитие координационных способностей.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b>  - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>	<p>Уметь применять в игре технико-тактические действия.</p>	<p>Оценка техники выполнения комбинации из 6 элементов.</p>	<p>Выполнить комплекс ОРУ №3</p>		
----	-------------	-------------------------------	---	--	---	---	----------------------------------	--	--

37	Акробатика.	Урок контроля знаний и умений	ОРУ в движении. Юноши: ласточка, длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок назад из стойки на руках, кувырок назад в упор стоя согнувшись. <b>Девушки: ласточка, кувырок вперед, сед углом, мост и поворот в упор, стоя на одном колене, кувырок назад в упор стоя ноги врозь.</b> Развитие координационных способностей	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Оценка техники выполнения комбинации из 6 элементов.	Выполнять комплекс ОРУ №3		
38	Подготовка к «Президентским состязаниям». Комплексное развитие физических способностей.	Урок усвоения новых знаний	ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине (мальчики). Отжимание от пола (девочки). Упражнение на пресс в положении лежа. Приседания «пистолет». Эстафеты. Развитие силовых способностей.	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	Уметь выполнять подтягивание на перекладине (ю). Отжимание от пола (дев). Пресс за 60 секунд.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №4		

39	Подготовка к «Президентским состязаниям». Комплексное развитие физических способностей.	Урок контроля знаний и умений	ОРУ на месте. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Эстафеты с прыжками. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	Уметь выполнять прыжок в длину с места на результат.	Оценивание норматива.	Выполнять комплекс ОРУ №4		
40	Подготовка к «Президентским состязаниям». Комплексное развитие физических способностей.	Урок контроля знаний и умений	ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине (мальчики). Отжимание от пола (девочки). Упражнение на пресс в положении лежа за 60 сек. Развитие силовых способностей.	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	Уметь выполнять подтягивание на перекладине (юн), отжимание от пола(дев). Пресс за 60 секунд.	Оценивание нормативов.	Выполнять комплекс ОРУ №4		

41	Подготовка к «Президентским состязаниям». Комплексное развитие физических способностей.	Урок контроля знаний и умений	Бег в медленном темпе 6 минут. ОРУ в движении. Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя на результат. Развитие гибкости и ловкости.	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	Уметь выполнять наклон вперёд из положения стоя.	Оценивание норматива.	Выполнять комплекс ОРУ №4		
42	Подготовка к «Президентским состязаниям». Комплексное развитие физических способностей.	Урок контроля знаний и умений	ОРУ. СБУ. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных и координационных способностей.	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	Уметь выполнять челночный бег 3x10 м.	Оценивание норматива.	Выполнять комплекс ОРУ №4		



**ВОЛЕЙБОЛ (14 ЧАСОВ)**

43	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	Урок усвоения новых знаний	Правила ТБ при занятиях волейболом. Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств	<b>Личностные:</b> - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению	Знать правила ТБ при занятиях волейболом. Уметь применять в игре тактические действия.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №5		
44	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	Урок систематизации и обобщения	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств	<b>Личностные:-</b> давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению.	Уметь применять в игре тактические действия.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №5		

45	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники одиночного блокирования.	Урок коррекции умений и знаний	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Личностные:</b> - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению.	Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №5		
46	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники одиночного блокирования.	Урок контроля знаний и умений	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Личностные:</b> - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению.	Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Оценка техники нападающего удара.	Выполнять комплекс ОРУ №5		

47	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники одиночного блокирования.	Урок усвоения новых знаний	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Личностные:-</b> давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению.	Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №5		
48	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники одиночного блокирования.	Урок комплексного применения знаний и умений	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей..	<b>Личностные:-</b> давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению.	Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №5		

49	Обучение технике группового блокирования и страховки блока. Закрепление техники верхней прямой подачи.	Урок контроля знаний и умений	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Групповое блокирование и страховка блока. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Личностные:-</b> давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению.	Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Оценка техники блокирования.	Выполнить комплекс ОРУ №5		
50	Обучение технике группового блокирования и страховки блока. Закрепление техники верхней прямой подачи.	Урок комплексного применения знаний и умений	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Групповое блокирование и страховка блока. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Личностные:-</b> давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению.	Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Текущий	Выполнить комплекс ОРУ №5		

51	Обучение технике группового блокирования и страховки блока. Закрепление техники верхней прямой подачи.	Урок систематизации и обобщения знаний и умений	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Групповое блокирование и страховка блока. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Личностные:-</b> давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению.	Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №5		
52	Обучение технике группового блокирования и страховки блока. Закрепление техники верхней прямой подачи.	Урок комплексного применения знаний и умений	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Групповое блокирование и страховка блока. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Личностные:-</b> давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению.	Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №5		

53	Закрепление техники группового блокирования и страховки блока. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Урок систематизации и обобщения знаний и умений	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуально и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Личностные:-</b> давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению.	Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ№5		
54	Совершенствование техники игры в целом, комплексное развитие психомоторных способностей.	Урок комплексного применения знаний и умений	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуально и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Личностные:-</b> давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению.	Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ№5		

55	Совершенствование техники игры в целом, комплексное развитие психомоторных способностей.	Урок систематизации и обобщения знаний и умений	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуально и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Личностные:-</b> давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению.	Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ№5		
56	Совершенствование техники игры в целом. Комплексное развитие психомоторных способностей.	Урок контроля знаний и умений	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуально и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Личностные:-</b> давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению.	Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Оценивание норматива.	Выполнять комплекс ОРУ№5		

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 ЧАСОВ)**

57	Кроссовая подготовка	Урок усвоения новых знаний	Равномерный бег 15-20 минут. СБУ. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	<p><b>Регулятивные:</b>                  - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);                  - планировать свои действия при выполнении ходьбы.</p>	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №6		
----	----------------------	----------------------------	--	--	---	---------	---------------------------	--	--



58	Кроссовая подготовка	Урок контроля знаний и умений	<b>Бег 2000м (девушки), 3000 м (юноши)</b> на результат. Упражнения на развитие гибкости. Развитие выносливости.	<b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных способностей.	Уметь бегать 2000 м. (дев) и 3000 м.(ю) на результат.	Оценивание норматива.	Выполнять комплекс ОРУ №6		
----	----------------------	-------------------------------	--	--	---	-----------------------	---------------------------	--	--

59	Совершенствование техники спринтерского бега.	Урок усвоения новых знаний	Правила ТБ на уроке при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт 30-40м, бег по дистанции (до 80м); СБУ. ОРУ. Передача эстафетной палочки в колонне. Развитие скоростных качеств.	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</li> <li>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных способностей.</li> </ul>	Уметь пробегать 100 м. с максимальной скоростью.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №6		
----	---	----------------------------	--	--	--	---------	---------------------------	--	--

60	Совершенствование техники эстафетного бега.	Урок комплексного применения знаний и умений	Старты из различных исходных положений 30 - 40м. Бег приёмом «гандикап» 40 -60м. СБУ. ОРУ. Передача эстафетной палочки в колонне. Развитие скоростных качеств.	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</li> <li>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных способностей.</li> </ul>	Уметь пробегать 100 м. с максимальной скоростью.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №6		
----	---	--	--	--	--	---------	---------------------------	--	--

61	Совершенствование техники эстафетного бега.	Урок контроля знаний и умений	Бег 100м на результат. ОРУ. СБУ. Передача эстафетной палочки в парах. Развитие скоростных качеств.	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</li> <li>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных способностей.</li> </ul>	Уметь пробегать 100 м. с максимальной скоростью.	Оценивание норматива.	Выполнять комплекс ОРУ №6		
----	---	-------------------------------	--	--	--	-----------------------	---------------------------	--	--

62	Совершенствование техники эстафетного бега.	Урок усвоения новых знаний	Бег приёмом «гандикап» 40м. с передачей эстафетной палочки в парах. Эстафетный бег 8x50м. СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</li> <li>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных способностей.</li> </ul>	Уметь правильно передавать эстафетную палочку на скорости.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №6		
----	---	----------------------------	--	--	--	---------	---------------------------	--	--

63	Совершенствование техники эстафетного бега.	Урок контроля знаний и умений	СБУ. ОРУ. Эстафетный бег 4x100м. Развитие скоростных качеств.	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</li> <li>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных способностей.</li> </ul>	Уметь правильно передавать эстафетную палочку на скорости.	Оценка техники передачи палочки.	Выполнять комплекс ОРУ №6		
----	---	-------------------------------	---	--	--	----------------------------------	---------------------------	--	--

64	Техника прыжка в длину с разбега.	Урок усвоения новых знаний	Пробегание ускорений до 30м в ритме разбега. Прыжки в длину с 12 б.шагов.. СБУ. ОРУ. Пробегание разбега 12-14 б.шаговс обозначением отталкивания. Развитие скоростно-силовых качеств.	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</li> <li>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных способностей.</li> </ul>	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №6		
----	-----------------------------------	----------------------------	---	--	---	---------	---------------------------	--	--

65	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Урок систематизации и обобщения знаний и умений	Пробегание ускорений до 30м в ритме разбега. Прыжки в длину с 12 б.шагов.. СБУ. ОРУ. Пробегание разбега 12-15 б.шагов с обозначением отталкивания. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Регулятивные:</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных способностей.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №6		
----	---	---	--	--	---	---------	---------------------------	--	--



66	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Урок контроля знаний и умений	Прыжки в длину с 12-15 б.шаговразбега на результат. СБУ. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных способностей.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Оценивание норматива.	Выполнять комплекс ОРУ №6		
----	---	-------------------------------	---	--	---	-----------------------	---------------------------	--	--

67	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Урок усвоения новых знаний	ОРУ. СБУ. Ускорения в свободном темпе (50-60% от макс.) до 300м. Развитие специальной выносливости.	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</li> <li>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных способностей.</li> </ul>	Уметь выдерживать заданный темп бега.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ №6		
----	--	----------------------------	---	--	---------------------------------------	---------	---------------------------	--	--

68	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Урок контроля знаний и умений	ОРУ. СБУ. Бег на средние дистанции 1000м. Развитие специальной выносливости.	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</li> <li>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных способностей.</li> </ul>	Уметь пробегать на результат дистанцию 1000 м.	Оценивание норматива.	Выполнять комплекс ОРУ №6		
----	--	-------------------------------	--	--	--	-----------------------	---------------------------	--	--