

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение "Детская академия творчества "Солнечный город" Министерства просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 11 классов

г. Нальчик, 2023г.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

1. Пояснительная записка

Используемый учебно-методического комплект, включая электронные ресурсы, а также дополнительные используемые информационные ресурсы.

-УМК: Физическая культура: 10-11 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений В.И. Лях.- Москва Просвещение,2021

-Рабочие программы. Физическая культура. 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций \ В.И.Ляха, М.Я.Виленского\.- Москва «Просвещение», 2021г.

Место учебного предмета в учебном

Рабочая программа рассчитана на:

2 учебных часа в неделю

70 учебных часа в год.

Возможно проведение уроков в электронном формате (по мере необходимости)

Учебный предмет физическая культура реализует основную цель обучения:

Основной формой обучения являются уроки физкультуры, целью которых является предоставление ученикам знаний и практических навыков, необходимых для овладения жизненными двигательными действиями; содействовать развитию гибкости, силы, скорости, выносливости и других физических качеств; для содействия здоровью и физическому развитию детей, а также для улучшения физической и умственной деятельности; распределять интерес и развивать привычку к регулярной самозанятости с различными видами физических и упражнений рекреационного характера; Способствовать гармоничному развитию личности ученика.

Общая характеристика учебного предмета физическая культура:

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в РФ»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

2. Планируемые результаты освоения изучения учебного предмета в соответствии с примерными основными образовательными программами общего образования и образовательными программами образовательной организации.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Познавательные УУД:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения
- формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

Коммуникативные УУД:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Регулятивные УУД:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	4.7	4.9	5.1	5.0	5.5	5.7
Прыжок в длину с места (см)	220	205	190	200	180	170
6-ти минутный бег (м)	1450	1350	1300	1250	1150	1050
Подтягивание (раз)	18	15	11	12	10	8
Бег 100 м (сек)	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370	380	350	310
Прыжок в высоту (см)	135	130	120	120	115	105
Метание гранаты 700-500 гр (м)	38	30	26	23	18	12
Бег 3000-2000м (мин)	13.0	15.0	16.3	10.0	11.3	12.2
Бег на выносливость (мин)	20	18	16	18	17	15
Гибкость (см)	12	9	5	7	12	14
Поднимание туловища (раз)	52	46	42	-	-	-
Угол в упоре (сек)	8	6	4	-	-	-
Подъём переворотом (раз)	4	3	2	-	-	-
Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	12	10	7	-	-	-
Челночный бег 3х10 м (сек)	8.1	7.9	7.5	9.6	9.3	8.7

Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).	140	130	120	150	140	130
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз)	26	22	18	24	21	17

Оценивание обучающихся производится согласно «Положению о периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положению о системе оценивания образовательных результатов обучающихся». Виды контроля: сдача нормативов, защита рефератов, презентаций, докладов. Конспекты по параграфам учебника.

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 16-17 ЛЕТ

полная версия нормативов для 16-17 лет

№	Упражнение	Юноши золотой значок	Юноши серебряный значок	Юноши бронзовый значок	Девушки золотой значок	Девушки серебряный значок	Девушки бронзовый значок
1	Бег на 100 метров (секунд)	13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0
2. 1	Бег на 2 километра (мин:сек)	7:50	8:50	9:20	9:50	11:20	11:50
2. 2	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:10	14:40	15:10	-	-	-
3. 1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	-	-	-
3. 2	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	35	25	15	-	-	-
3. 3	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
3. 4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	-	-	-	16	10	9

	(кол-во раз)						
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см)	13	8	6	16	9	7

3. Содержание учебного предмета физическая культура.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

4. Поурочно-тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Тип/ форма урока	Виды и формы контроля	Планируемые результаты	Примечание
Легкая атлетика (11 часов)						
1	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м) Инструктаж по ТБ.	5	Изучение нового материала	текущий	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м. Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.
2	Низкий старт (до 40 м) Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м) . Бег 30 м		совершенствование	текущий	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м. Выполнять технику эстафетного бега.	Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.
3	Низкий старт (до 40 м) Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м) Финиширование.		совершенствование	текущий	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м. Выполнять технику эстафетного бега.	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
4	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м.		совершенствование	текущий	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Развитие скоростных качеств. Бег– 60 м. Специальные беговые упражнения.
5	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.		учетный	Контрольный норматив	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м. Выполнять технику эстафетного бега.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». ОРУ. Челночный бег.	3	Изучение нового материала	текущий	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.	Специальные беговые упражнения. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа прыжка.
7	Прыжок в длину с		комплексный	текущий	Уметь: совершать прыжок в	Специальные беговые

	разбега способом «прогнувшись». ОРУ. Челночный бег.				длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.	упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Чел. бег 3х10 м
8	Прыжок в длину на результат		учетный	Контрольный норматив	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.	Развитие скоростно-силовых качеств.
9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ.	3	комплексный		Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
10	Метание гранаты из различных положений. ОРУ.		комплексный	текущий	Уметь: метать мяч и гранату из различных положений на дальность и в цель.	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
11	Метания мяча на дальность. ОРУ.		учетный	Контрольный норматив	Уметь: метать мяч на дальность и в цель	Развитие скоростно-силовых качеств.

Кроссовая подготовка (7 часов)

12	Бег (15-20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	7	комплексный	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20-25 мин); преодолевать препятствия	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.
13	Бег (15-20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.		комплексный	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20-25 мин); преодолевать препятствия	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.
14	Бег (16-22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.		совершенствование	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20-25 мин); преодолевать препятствия	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.
15	Бег 1000 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ.		учетный	контрольный норматив	Уметь: бегать с максимальной скоростью 1000 м	Спортивные игры. Развитие выносливости.
16	Бег (17-23 мин). Преодоление		совершенствование	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20-25 мин); преодолевать	Специальные беговые упражнения.

	горизонтальных препятствий. ОРУ.			препятствия	Спортивные игры. Развитие выносливости.
17	Бег (17-23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	совершенствование	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20-25 мин); преодолевать препятствия	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.
18	Бег 3000 м (ю), 2000 м (д). Развитие выносливости.		учетный	Контрольный норматив	Уметь: бегать дистанцию 2000-3000 м. Спортивные игры. Развитие выносливости.

Спортивные игры (баскетбол 14 часа)

19	Баскетбол. Комбинации из передвижений и стоек. Инструктаж по ТБ.	14	комбинированный	текущий	Уметь: рассказать правила техники безопасности; выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Передача мяча различными способами на месте. Развитие скоростных качеств.
20	Совершенствование передвижений, стоек и остановок игрока. ОРУ.		совершенствование	текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комбинация из передвижений, стоек. Учебная игра.
21	ОРУ. Передача различными способами на месте.		совершенствование	текущий	Уметь: Излагать правила и условия проведения подвижных игр	Развитие скоростных способностей.
22	ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча		совершенствование	текущий	Уметь: Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Передвижения, остановки (совершенствование). Бросок мяча в движении от плеча.
23	ОРУ. Передача мяча различными способами. Быстрый прорыв.		совершенствование	текущий	Уметь: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными мячами.	Совершенствование передвижений и остановок. Развитие скоростных качеств
24	ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди в		учетный	Контрольный норматив	Уметь: Моделировать физические нагрузки для	Совершенствование передвижений и

	парах			развития физического качества во время игровой деятельности.	остановок игрока. Развитие скоростных качеств.
25	ОРУ. Ведение мяча различными способами. Бросок мяча в движении.	комплексный	текущий	Уметь: Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
26	ОРУ. Бросок мяча в прыжке со средней линии.	совершенствование	текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
27	ОРУ. Игра в защите (зонная защита).	совершенствование	текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие скоростных качеств
28	ОРУ. Ведение мяча на время. Бросок мяча в движении.	учетный	контрольный норматив	Уметь: Осваивать технику ловли и передачи мяча разными способами	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Развитие скоростных качеств.
29	ОРУ. Бросок мяча в прыжке со средней линии.	совершенствование	текущий	Уметь: объяснить действие игроков	Зонная защита. Развитие скоростных качеств.
30	ОРУ. Передача мяча различными способами. Учебная игра.	совершенствование	текущий	Уметь моделировать различные игровые комбинации	Зонная защита.
31	ОРУ. Зонная защита. Учебная игра.	совершенствование	текущий	Уметь: сочетать технику и скорость	Развитие скоростных качеств
32	ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок. Развитие скоростных качеств.	совершенствование	текущий	Уметь: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.

Спортивные игры (волейбол 22 часов)

33	Волейбол. Комбинации из передвижений и	22	комплексный	текущий	Уметь: рассказать правила техники безопасности;	Верхняя передача мяча в парах с шагом.
----	--	----	-------------	---------	---	--

	остановок игрока. Инструктаж по ТБ.				выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие координационных способностей.
34	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	.	совершенствование	текущий	Уметь: Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей
35	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча снизу.		совершенствование	текущий	Уметь: Осваивать технику передачи мяча Осваивать правила игры в волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей
36	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча снизу.		совершенствование	текущий	Уметь: Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча

					от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей
37	ОРУ. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	совершенствование	текущий	Уметь: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.
38	ОРУ. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.	совершенствование	текущий	Уметь: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.
39	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	совершенствование	текущий	Уметь: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.
40	ОРУ. Нижняя прямая подача, приём мяча от	совершенствование	текущий	Уметь: Моделировать технические действия в игровой	Нападение через 4-ю зону. Одиночное

	сетки. Учебная игра.			деятельности.	блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие 45координационных способностей.
41	ОРУ. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	совершенствование	текущий	Уметь: Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону
42	ОРУ. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.	совершенствование	текущий	Уметь: владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе игр	Учебная игра. Развитие координационных способностей.
43	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу.	совершенствование	текущий	Уметь: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.. Прямой нападающий удар через сетку.
44	ОРУ. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	совершенствование	текущий	Уметь: Описывать технику нападающего удара Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.
45	ОРУ. Нижняя прямая	совершенствование	текущий	Уметь: Моделировать ситуации,	Развитие

	подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.		я		требующие перехода от одних действий к другим.	координационных способностей.
46	Верхняя прямая подачи. Упражнения в парах.		совершенствование	текущий	Уметь: владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе игр	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей
47	Нападающий удар. Прием подач. упражнения в парах.		совершенствование	текущий	Уметь: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.
48	Совершенствование изученных элементов Учебная игра		совершенствование	текущий	Уметь: Описывать технику нападающего удара Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.
49	Волейбол. СФП. Учебно-тренировочная игра.		совершенствование	текущий	Уметь: Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача

						мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.
50	Эстафеты с волейбольным мячом. Развитие прыгучести. Учебная игра волейбол	совершенствовани я	текущий	Уметь: Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
51	Игровой урок. Двусторонняя игра волейбол	совершенствовани я	текущий	Уметь: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону	
52	Различные передачи в движении. Игровой урок	совершенствовани я	текущий	Уметь: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
53	Совершенствование	совершенствовани	текущий	Уметь: Взаимодействовать со	Комбинации из	

	изученных элементов. Учебная игра волейбол		я		сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	передвижений и остановок игрока.. Прямой нападающий удар через сетку.
54	Контрольный урок; прием и передачи мяча в парах. Развитие прыгучести. Учебная игра		учетный	контрольный норматив	Уметь: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.

Кроссовая подготовка (7 часов)

55	Бег (15-22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	7 .	совершенствование	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20-25 мин); преодолевать препятствия	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости
56	Бег (15-23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.		совершенствование	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20-25 мин); преодолевать препятствия	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости
57	Бег (16-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ.		совершенствование	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20-25 мин); преодолевать препятствия	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости
58	Бег (17-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ.		совершенствование	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20-25 мин); преодолевать препятствия	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости
59	Бег (17-23 мин).		совершенствование	Текущий	Уметь: бегать в равномерном	Специальные беговые

	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ.	я		темпе (20-25 мин); преодолевать препятствия	упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости
60	Бег (18-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ		совершенствование	текущий Уметь: Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения; бегать в равномерном темпе (20-25 мин); преодолевать препятствия	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости
61	Бег 3000 м (ю), 2000 м (д). Развитие выносливости.		учетный	контрольный норматив Уметь: Проявлять лидерские качества в соревнованиях по бегу	Спортивные игры. Развитие выносливости.

Легкая атлетика (9 часов)

62	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м.	4	Комплексный	текущий	Уметь: распределять силы на всю дистанцию; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Специальные беговые упр. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
63	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование		Комплексный	текущий	Уметь: Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.
64	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование.		Комплексный	текущий	Уметь: использовать технику на практике; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
65	ОРУ. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств.		учетный	контрольный норматив	Уметь: использовать технику на практике; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Прикладное значение легкоатлетических упражнений.

66	ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов	5	комплексный	текущий	Уметь: Проявлять качества силы при выполнении упражнений для развитии силы рук и ног; метать мяч на дальность с разбега.	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания
67	ОРУ. Метание гранаты из различных положений на дальность.		комплексный	текущий	Уметь: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность; метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике.
68	ОРУ. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.		комплексный	контрольный норматив	Уметь: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность; метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Спортивные игры
69	Низкий старт 60 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование		комплексный	текущий	Уметь: Проявлять качества силы при выполнении упражнений для развитии силы рук и ног; метать мяч на дальность с разбега.	Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике.
70	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Финиширование		комплексный	текущий	Уметь: Проявлять качества силы при выполнении упражнений для развитии силы рук и ног; метать мяч на дальность с разбега.	Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике.