

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Администрация Партизанского муниципального района

МКОУ СОШ с. Золотая Долина

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
руководитель ШМО учителей естественнонаучного цикла	заместитель директора по УВР	директор
_____	_____	_____
– Подойникова Н.В. протокол №1 от «01» сентября 2023 г.	– Шкурко Н.А. протокол №1 от «01» сентября 2023 г.	Кобрин Е.Н. приказ № 192 от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «физическая культура»

для обучающихся 11 классов

с. Золотая Долина 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и

индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается

образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 68 часов: в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 11 классе должны быть достигнуты определенные результаты.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
 - формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;
 - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 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.

2.Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке,

их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, гимнастика,). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика (14 ч).

Метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели. Освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, совершенствование техники ранее разученных упражнений. Стартовый разгон. Финиширование.

Кроссовая подготовка (12 ч).

Кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями.

Баскетбол(16 ч)

Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

Волейбол(14ч)

Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

Гимнастика (12 ч)

Освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов, различные виды ходьбы и

приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

3. Тематическое планирование

№ урока	Дата проведения	Наименование раздела, темы урока	Количество часов
Легкая атлетика (8ч)			
1	4.09	Инструктаж по ТБ. Вводный инструктаж по технике безопасности. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
2	7.09	Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега.	1
3	12.09	Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Зачет: бег на 30 м.	1
4	14.09	Инструктаж по ТБ. Бег 100м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
5	19.09	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1
6	21.09	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Зачет: прыжок в длину с места.	1
7	26.09	Инструктаж по ТБ. Метание мяча на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания.	1
8	28.09	Инструктаж по ТБ. Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Зачет: челночный бег 3х10м.	1
Кроссовая подготовка(6ч)			
9	2.10	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила самоконтроля и гигиены.	1
10	5.10	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Зачет: подтягивание на высокой перекладине- юноши, на низкой перекладине – девушки.	1

11	9.10	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 16 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
12	12.10	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 17 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Зачет: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
13	16.10	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 20 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Зачет: на 2км- девушки и 3 км- юноши. бег	1
14	19.10	Инструктаж по ТБ. Контрольный урок. Сдача комплекса ГТО. Спортивные игры.	1
Гимнастика(12ч)			
15	23.10	Проведение инструктажа по ТБ на уроках гимнастике. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых способностей.	1
16	26.10	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д).	1
17	9.11	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д).	1
18	13.11	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, в движении. ОРУ с гантелями.. Развитие силовых способностей. Зачет: комбинация из разученных упражнений на бревне. (Д). Подтягивание на перекладине(Ю)	1
19	16.11	Инструктаж по ТБ. Подтягивание на перекладине. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1
20	20.11	Инструктаж по ТБ. М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Д: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей.	1
21	23.11	Инструктаж по ТБ. М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Д: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручем. Развитие координационных способностей. Зачет: стойка на руках.	1
22	27.11	Инструктаж по ТБ. М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках (с помощью М. и Д). Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей.	1
23	30.11	Инструктаж по ТБ. М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках (с помощью М. и Д). Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей.	1

		Зачет: кувырок назад из стойки на руках.	
24	4.12	Инструктаж по ТБ. Комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.). ОРУ с предметами .Развитие координационных способностей.	1
25	7.12	Инструктаж по ТБ. Комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.). ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	1
26	11.12	Инструктаж по ТБ. Зачет: комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предмета. Развитие координационных способностей.	1
Волейбол (14ч)			
27	14.12	Проведение инструктажа по ТБ на уроках волейбола. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
28	19.12	Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
29	21.12	Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Зачет: верхняя передача мяча в парах шагом.	1
30	26.12	Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
31	28.12	Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
32		Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1

33		Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Зачет: прямой нападающий удар через сетку.	1
34		Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
35		Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Зачет: нижняя прямая подача мяча.	1
36		Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
37		Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
38		Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование., подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Зачет: верхняя прямая подача	1
39		Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
40		Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1

Баскетбол (16ч)			
41		Проведение инструктажа по ТБ при игре в баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(2X1).Развитие скоростных качеств.	1
42		Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(2X1).Развитие скоростных качеств. Зачет: передача мяча на месте разными способами.	1
43		Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(3X2).Развитие скоростных качеств.	1
44		Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(3X2).Развитие скоростных качеств. Зачет: передачи мяча в движении разными способами.	1
45		Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2X3).Развитие скоростных качеств.	1
46		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в Инструктаж по ТБ. движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2X3).Развитие скоростных качеств. Зачет: бросок мяча по кольцу с разного расстояния.	1
47		Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2X3).Развитие скоростных качеств. Зачет: штрафной бросок	1
48		Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2X3).Развитие скоростных качеств.	1
49		Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (3X2).Развитие скоростных качеств. Зачет: бросок мяча в прыжке.	1
50-52		Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2X1X2).Развитие скоростных качеств.	3

53-55		Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	3
56		Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов, ведения и броска. Нападение против зонной защиты. Развитие скоростных качеств.	1
Кроссовая подготовка (6ч)			
57		Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Равномерный бег (15-22 мин.). ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	1
58		Равномерный бег (16-23 мин.). ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Зачет: наклон вперед из положения стоя на скамейке.	1
59		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (16-23 мин.). ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Зачет: подтягивание на высокой перекладине-юноши, на низкой - девушки.	1
60		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (16-23 мин.). ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	1
61		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (17-23 мин.). ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	1
62		Инструктаж по ТБ. Контрольный урок. Сдача комплекса ГТО.	1
Легкая атлетика(6ч)			
63		Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
64		Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	1

65		Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Зачет: бег на 30 м.	1
66		Инструктаж по ТБ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Зачет: челночный бег. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	1
67		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Зачет: прыжок в длину с места.	1
68		Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Подвести итог за IV четверть и за год.	1