**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Нормативно-правовая база**

• Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

• Санитарно-эпидемиологическими правила и нормативы СанПин, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

• Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312;

• Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 05.03.2004 г. № 1089» (с изменениями на 23 июня 2015 года №609);

• Приказ Министерства просвещения России № 345 от 28 декабря 2018 г. «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

• Распоряжение Комитета по образованию СПб от 20.03.2019 № 796-Р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2019/2020 учебный год».

• Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию от 10.04.2019 № 03-28-2905/19-0-0 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2019/2020 учебный год».

• Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ школа № 100 на 2019/20 гг.

• Учебный план ГБОУ школа № 100 на 2019/20 гг.

• Программа основного общего образования по предмету «Физическая культура» 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича – 3-е издание. Испр. – Волгоград: Учитель, 2014.

Рабочая программа ориентирована на использование Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014).

**Целью изучения** предмета **«Физическая культура»** в основной 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Общая характеристика учебного предмета**.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**. Программа рассчитана на 102 учебных часа

**Технологии обучения и формы урока.**

Программа направлена на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов, реализацию системно- деятельностного подхода в организации образовательного процесса как отражение требований ФГОС. Предпочтительными формами организации учебного процесса являются: практические работы, демонстрации, зачеты. На уроках используются технологии обучения, направленные на развитие универсальных учебных действий: технология развивающего обучения, здоровье-сберегающие технологии, игровые технологии, педагогика сотрудничества, групповые технологии.

Преобладающими формами текущего контроля знаний, умений, навыков, учащихся являются: самостоятельная работа, выполнение групповых заданий, зачет, сдача учебных нормативов.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результатыотражаются 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 знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потреб­ностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результатыхарактеризуются объединением универсальных компетенций, проявляющихся в применении накоп­ленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного матери­ала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учить­ся), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ста­вить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия реше­ний и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

* Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
* Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
* Развитие основных физических качеств.
* Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни

Знания, умения, навыки

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума содержания образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

Особенностями программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

* определяющим образовательную область «Физическая культура» обязательной составляющей основного образования;
* направленность на реализацию принципа вариативности, создающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально – технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, лыжная база) типом учебного учреждения (городское) и региональными климатическими условиями;
* в зависимости от наших климатических условий, материально – технической оснащенности лицея его устоявшихся национальных и спортивных традиций, профессионально – специализированной подготовленности педагогических кадров в учебный план включены легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, гимнастика.

Учащиеся, оканчивающие не полную среднюю школу должны знать и понимать:

* Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
* Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* Способы закаливания организма и основные приемы само – массажа;
* Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
* Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
* Требования безопасности на занятиях физической культурой;
* Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**Уметь:**

* Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
* Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
* Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
* Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
* Выполнять комплексы упражнений 2-й общей и специальной физической подготовки;
* Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;
* Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
* Выполнять простейшие приемы самомассажа;
* Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности
* Повышение работа способности, сохранение и укрепление здоровья;
* Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;
* Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Формирование универсальных учебных действий:

Коммуникативные УУД:

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УУД:

* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные УУД:

* Умение структурировать знания,
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и выделение необходимой информации
* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификация объектов.

Предметные результатыхарактеризуют опыт учащихся в творче­ской двигательной деятельности, который приобретается и закрепля­ется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практи­ческих задач, связанных с организацией и проведением самостоятель­ных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

* 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, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, вклю­чать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития  и  физической  подготовленности;  формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Критерии оценивания различных видов работ.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий недостаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки, нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив ни на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11-х классах**

**по полугодиям**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного**  **материала** | **Количество часов**  **(уроков)** | **Полугодие** | | |
| **1** | **2** | |
| **1** | **Основы знаний о физической культуре** | **В процессе урока** | | | |
| **2** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **12** | **12** | |  |
| **3** | **Легкая атлетика** | **36** | **12** | | **24** |
| **4** | **Баскетбол** | **24** | **24** | |  |
| **5** | **Волейбол** | **21** |  | | **21** |
| **6** | **Общая физическая подготовка** | **9** |  | | **9** |
| **7** | **Итого** | **102** | **48** | | **54** |

**Основное содержание.**

Основы знаний о физической культуре:

История зарождения современных Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры.

Легкая атлетика:Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника прыжка в длину с места. Низкий старт. Прыжки в длину с места. Техника низкого старта. Техника прыжка в длину с разбега отталкиванием. Низкий старт и стартовый разгон. Отталкивание, приземление в прыжках в длину. Бег на 100 м с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность: с места, с 3-х шагов разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Метание учебной гранаты (500г) на дальность. Прыжки в высоту. Прыжки в высоту способом "перешагивания". Бег с ускорением 50-70 метров. Подвижная игра "Захват знамени", спортивная игра «Футбол».

Волейбол: Техника безопасности при занятиях волейбол. Знать общие основы волейбола;

Расширят представление о технических приемах в волейболе;

Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;

Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

Получить навыки технической подготовки волейболиста;

Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;

Освоить технику верхних передач;

Освоить технику передач снизу;

Освоить технику верхнего приема мяча;

Освоить технику нижнего приема мяча;

Освоить технику подачи мяча снизу;

Освоить технику блокирования.

Гимнастика с элементами акробатики: Строевые упражнения. Перестроение в колонны. Опорный прыжок ноги врозь через «козла». Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на руках. Лазанье по канату. Прыжки с поворотами на 180о. Упражнения с большими и малыми мячами. Броски набивного мяча. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Баскетбол:Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры, стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача, мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте. Ведение мяча по прямой. Бросок мяча сверху в опорном положении и прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра по официальным правилам.

ОФП: прыжки через скакалку (30 сек количество раз), челночный бег 3х10м (сек), кроссовая подготовка (2000м – без учета времени).

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для девушек 11 классов – 3 часа в неделю урок физической культуры. Общее количество часов в учебный год - 102.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 11 КЛАССА**

**(102 ЧАСА– ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Формы контроля** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| **I Полугодие. Легкая атлетика (15часов)** | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика. Инструктаж техники безопасности. Развитие быстроты. | Вводный | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником |  |  |
| 2 | Обучение технике прыжка в длину с разбега. | Комплексный | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником |  |  |
| 3 | Обучение технике метания малого мяча. | Комплексный | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником |  |  |
| 4 | Разучивание техники прыжка в длину с разбега. | Комплексный | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником |  |  |
| 5 | Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. | Комплексный | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником |  |  |
| 6 | Развитие скоростной выносливости. Метание. | Учётный | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником  3.Практика:выполнение учебного норматива. |  |  |
| 7 | Бег 100м на результат. | Комплексный | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником. |  |  |
| 8 | Развитие выносливости. Метание. | Комплексный | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником |  |  |
| 9 | Развитие силовых способностей и прыгучести. |  | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником |  |  |
| 10 | Метание учебной гранаты на результат. | Учётный | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником.  3.Практика:выполнение учебного норматива. |  |  |
| 11 | Развитие выносливости | Комплексный | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником |  |  |
| 12 | Развитие скоростной выносливости | Комплексный | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником |  |  |
| 13 | Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. | Комплексный | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником |  |  |
| 14 | Прыжок в длину с разбега - учёт. | Учётный | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником.  3.Практика:выполнение учебного норматива. |  |  |
| 15 | Бег 2000м – учет. | Учётный | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником.3.Практика:выполнение учебного норматива. |  |  |
| **Общая физическая подготовка (3 часа)** | | | | | |
| 16 | ОФП. Инструктаж техники безопасности. Обучение технике прыжка через скакалку. | Вводный | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником |  |  |
| 17 | Силовая подготовка. | Комплексный | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником |  |  |
| 18 | Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка. | Комплексный | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником |  |  |
| **Баскетбол (18 часов)** | | | | | |
| 19 | Баскетбол. Инструктаж техники безопасности. Стойки и передвижения | Вводный | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником |  |  |
| 20 | Ловля и передача мяча. Бросок мяча от плеча одной рукой. | Комплексный | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником |  |  |
| 21 | Ведение мяча. Силовая подготовка. | Комплексный | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником. |  |  |
| 22 | Бросок мяча от плеча с места и в движении. Силовая подготовка. | Комплексный | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником  3.Практика:выполнение учебного норматива. |  |  |
| 23 | Ловля мяча в парах. Силовая тренировка. | Комплексный | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником |  |  |
| 24 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. | Комплексный | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником  3.Практика:выполнение учебного норматива. |  |  |
| 25 | Ведение мяча. Силовая подготовка. | Комплексный |  |  |  |
| 26 | Бросок мяча. Прыжковые упражнения. Ведение мяча с сопротивлением. | Комплексный |  |  |  |
| 27 | Бросок мяча двумя. | Комплексный |  |  |  |
| 28 | Ведение мяча. Позиционное нападение 3х2. | Комплексный |  |  |  |
| 29 | Закрепление техники ведения мяча. | Комплексный |  |  |  |
| 30 | Штрафной бросок. Позиционное нападение 3х2. | Комплексный |  |  |  |
| 31 | Ловля и передача мяча. Позиционное нападение 3х2. | Комплексный |  |  |  |
| 32 | Тактика свободного нападения. | Комплексный |  |  |  |
| 33 | Ловля и передача мяча. Позиционное нападение 4х3. | Комплексный |  |  |  |
| 34 | Штрафной бросок. | Комплексный |  |  |  |
| 35 | Штрафной бросок – учёт. Учебная игра. | Учётный | Выполнение учебного норматива. |  |  |
| 36 | Оценка технико-тактических действий в игре. | Учётный | Выполнение учебного норматива. |  |  |
| **Общая физическая подготовка (3 часа)** | | | | | |
| 37 | ОФП. Инструктаж техники безопасности. Закрепление техники прыжка через скакалку. Силовая подготовка. | Комплексный |  |  |  |
| 38 | Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка. | Комплексный |  |  |  |
| 39 | Силовая подготовка. | Учётный | Выполнение учебного норматива. |  |  |
| **Гимнастика (9 часов)** | | | | | |
| 40 | Гимнастика Инструктаж техники. Акробатические упражнения. | Комплексный |  |  |  |
| 41 | Стойка на руках. Круговая тренировка. | Комплексный |  |  |  |
| 42 | Развитие силовых способностей. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках | Комплексный |  |  |  |
| 43 | Закрепление техники выполнения акробатической комбинации. | Комплексный |  |  |  |
| 44 | Учет техники выполнения акробатической комбинации. Силовая подготовка. | Комплексный |  |  |  |
| 45 | Обучение технике опорного прыжка через «коня». | Комплексный |  |  |  |
| 46 | Разучивание техники опорного прыжка через «коня». | Комплексный |  |  |  |
| 47 | Закрепление техники выполнения опорного прыжка. Учет силовой подготовки – подтягивание. | Учётный | Выполнение учебного норматива. |  |  |
| 48 | Учет техники выполнения опорного прыжка. | Учётный | Выполнение учебного норматива. |  |  |
| **II Полугодие. Общая физическая подготовка (6 часов)** | | | | | |
| 49 | ОФП. Инструктаж техники безопасности. Закрепление техники прыжка через скакалку. | Вводный |  |  |  |
| 50 | Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка. | Комплексный |  |  |  |
| 51 | Силовая подготовка. | Комплексный |  |  |  |
| 52 | Челночный бег 4х12м – учёт. | Комплексный |  |  |  |
| 53 | Прыжки через скакалку – учёт. | Комплексный |  |  |  |
| 54 | Бег 2500м без учета времени. | Комплексный |  |  |  |
| **Волейбол (24 часа)** | | | | | |
| 55 | Волейбол. Инструктаж техники безопасности.  Разучивание техники приёма мяча сверху. | Вводный |  |  |  |
| 56 | Разучивание техники приёма мяча снизу двумя руками. | Комплексный |  |  |  |
| 57 | Передача мяча в парах, тройках. | Комплексный |  |  |  |
| 58 | Разучивание – верхней прямой подачи мяча. | Комплексный |  |  |  |
| 59 | Закрепление техники приема мяча сверху и снизу. | Комплексный |  |  |  |
| 60 | Верхняя прямая подача мяча. | Комплексный |  |  |  |
| 61 | Верхняя прямая подача мяча. | Комплексный |  |  |  |
| 62 | Нападающий удар – разучивание. | Комплексный |  |  |  |
| 63 | Верхняя прямая подача. Введение в начальные игровые ситуации. | Комплексный |  |  |  |
| 64 | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. | Комплексный |  |  |  |
| 65 | Передачи в тройках в движении, в четверках. | Комплексный |  |  |  |
| 66 | Нападающий удар - закрепление. | Комплексный |  |  |  |
| 67 | Передачи в тройках в движении, в четверках. | Комплексный |  |  |  |
| 68 | Совершенствование техники приёма мяча снизу. | Комплексный |  |  |  |
| 69 | Совершенствование техники приёма мяча снизу. | Комплексный |  |  |  |
| 70 | Нападающий удар - совершенствование. Учебно-тренировочная игра. | Комплексный |  |  |  |
| 71 | Верхняя прямая подача. | Комплексный |  |  |  |
| 72 | Передачи в тройках в движении, в четверках. | Комплексный |  |  |  |
| 73 | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. | Комплексный |  |  |  |
| 74 | Передачи в тройках в движении, в четверках. | Комплексный |  |  |  |
| 75 | Верхняя прямая подача. | Комплексный |  |  |  |
| 76 | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. | Вводный |  |  |  |
| 77 | Тактические действия во время игры. | Комплексный |  |  |  |
| 78 | Оценка технико-тактических действий во время игры. | Учётный | Выполнение учебного норматива. |  |  |
| **Баскетбол (9 часов)** | | | | | |
| 79 | Инструктаж Т.Б. Баскетбол. Стойки и передвижения. Силовая подготовка. | Комплексный |  |  |  |
| 80 | Ловля и передача мяча. Бросок мяча от плеча одной рукой. |  |  |  |  |
| 81 | Ведение мяча. Силовая подготовка. | Комплексный |  |  |  |
| 82 | Бросок мяча от плеча с места и в движении. Силовая подготовка. | Комплексный |  |  |  |
| 83 | Ловля мяча в парах. Силовая тренировка. | Комплексный |  |  |  |
| 84 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. | Комплексный |  |  |  |
| 85 | Тактика свободного нападения. | Комплексный |  |  |  |
| 86 | Ловля и передача мяча. Позиционное нападение 4х3. | Комплексный |  |  |  |
| 87 | Штрафной бросок. | Комплексный |  |  |  |
| **Легкая атлетика (15 часов)** | | | | | |
| 88 | Инструктаж ТБ. Легкая атлетика. Развитие быстроты. | Вводный |  |  |  |
| 89 | Обучение технике прыжка в длину с разбега. | Комплексный |  |  |  |
| 90 | Обучение технике метания малого мяча. | Комплексный |  |  |  |
| 91 | Разучивание техники прыжка в длину с разбега. | Комплексный |  |  |  |
| 92 | Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. | Комплексный |  |  |  |
| 93 | Развитие скоростной выносливости. Метание. | Комплексный |  |  |  |
| 94 | Бег 100м на результат. | Учетный | Выполнение учебного норматива. |  |  |
| 95 | Развитие выносливости. Метание. | Комплексный |  |  |  |
| 96 | Развитие силовых способностей и прыгучести. | Комплексный |  |  |  |
| 97 | Метание учебной гранаты на результат. | Учётный | Выполнение учебного норматива. |  |  |
| 98 | Развитие выносливости. | Комплексный |  |  |  |
| 99 | Развитие скоростной выносливости. | Комплексный |  |  |  |
| 100 | Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. | Комплексный |  |  |  |
| 101 | Прыжок в длину с разбега - учёт. | Учетный | Выполнение учебного норматива. |  |  |
| 102 | Бег 2000м – учет. | Учетный | Выполнение учебного норматива. |  |  |

**Контрольные нормативы 11 класс девушки (основная медицинская группа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** |
|  | Бег 100 м, (сек.) | 16,0 | 17,0 | 17,5 |
|  | Челночный бег 4x9 м, сек. | 9,2 | 9,8 | 10,4 |
|  | Прыжок в длину с места (см). | 250 | 230 | 195 |
|  | Бег 2000м. | 10,1 | 11,4 | 12,0 |
|  | Подтягивание. | 12 | 10 | 8 |
|  | Прыжок в длину с разбега (см) | 410 | 380 | 360 |
|  | Метание учебной гранаты (500г) | 32 | 28 | 26 |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 42 | 26 | 16 |
|  | Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту (кол-во раз). | 54 | 47 | 39 |
|  | Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз) | 160 | 150 | 140 |
| 11. | Прыжок в высоту с разбега. | 145 | 135 | 130 |
| 12. | Баскетбол. Штрафной бросок  (количество попаданий из 6 попыток). | 5 | 4 | 3 |

Примечание: *У учеников подготовительной группы нормативы принимаются с учетом их возможностей. Некоторые виды нормативов выполняются только на технику (результаты не учитываются, учитывается качество выполнения упражнений).*

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Список литературы:

Литература для учителя

* В.И. Лях Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение». 2017 г.
* Лях В.И., Зданевич А. Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы. -  Москва.  Просвещение. 2014г.

Литература для учащихся

* В.И. Лях Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение». 2017 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование сайта | Электронный адрес |
| 1 | Физическая культура и наука. | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2 | Мировая Физическая культура. | http://enc-dic.com/word/f/fizkulturs-1200.html |
| 3 | Физкультура и школа. | http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html |

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Среднее образование существенно отличается от всех предыдущих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания старших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям старших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Календарно- тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 11 А класса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока п/п** | **Тема урока** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| 1 | Легкая атлетика. Инструктаж техники безопасности. Развитие быстроты. |  |  |
| 2 | Обучение технике прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 3 | Обучение технике метания малого мяча. |  |  |
| 4 | Разучивание техники прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 5 | Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 6 | Развитие скоростной выносливости. Метание. |  |  |
| 7 | Бег 100м на результат. |  |  |
| 8 | Развитие выносливости. Метание. |  |  |
| 9 | Развитие силовых способностей и прыгучести. |  |  |
| 10 | Метание учебной гранаты на результат. |  |  |
| 11 | Развитие выносливости |  |  |
| 12 | Развитие скоростной выносливости |  |  |
| 13 | Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 14 | Прыжок в длину с разбега - учёт. |  |  |
| 15 | Бег 2000м – учет. |  |  |
| 16 | ОФП. Инструктаж техники безопасности. Обучение технике прыжка через скакалку. |  |  |
| 17 | Силовая подготовка. |  |  |
| 18 | Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 19 | Баскетбол. Инструктаж техники безопасности. Стойки и передвижения |  |  |
| 20 | Ловля и передача мяча. Бросок мяча от плеча одной рукой. |  |  |
| 21 | Ведение мяча. Силовая подготовка. |  |  |
| 22 | Бросок мяча от плеча с места и в движении. Силовая подготовка. |  |  |
| 23 | Ловля мяча в парах. Силовая тренировка. |  |  |
| 24 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. |  |  |
| 25 | Ведение мяча. Силовая подготовка. |  |  |
| 26 | Бросок мяча. Прыжковые упражнения. Ведение мяча с сопротивлением. |  |  |
| 27 | Бросок мяча двумя. |  |  |
| 28 | Ведение мяча. Позиционное нападение 3х2. |  |  |
| 29 | Закрепление техники ведения мяча. |  |  |
| 30 | Штрафной бросок. Позиционное нападение 3х2. |  |  |
| 31 | Ловля и передача мяча. Позиционное нападение 3х2. |  |  |
| 32 | Тактика свободного нападения. |  |  |
| 33 | Ловля и передача мяча. Позиционное нападение 4х3. |  |  |
| 34 | Штрафной бросок. |  |  |
| 35 | Штрафной бросок – учёт. Учебная игра. |  |  |
| 36 | Оценка технико-тактических действий в игре. |  |  |
| 37 | ОФП. Инструктаж техники безопасности. Закрепление техники прыжка через скакалку. Силовая подготовка. |  |  |
| 38 | Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 39 | Силовая подготовка. |  |  |
| 40 | Гимнастика Инструктаж техники. Акробатические упражнения. |  |  |
| 41 | Стойка на руках. Круговая тренировка. |  |  |
| 42 | Развитие силовых способностей. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках |  |  |
| 43 | Закрепление техники выполнения акробатической комбинации. |  |  |
| 44 | Учет техники выполнения акробатической комбинации. Силовая подготовка. |  |  |
| 45 | Обучение технике опорного прыжка через «коня». |  |  |
| 46 | Разучивание техники опорного прыжка через «коня». |  |  |
| 47 | Закрепление техники выполнения опорного прыжка. Учет силовой подготовки – подтягивание. |  |  |
| 48 | Учет техники выполнения опорного прыжка. |  |  |
| 49 | ОФП. Инструктаж техники безопасности. Закрепление техники прыжка через скакалку. |  |  |
| 50 | Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 51 | Силовая подготовка. |  |  |
| 52 | Челночный бег 4х9м – учёт. |  |  |
| 53 | Прыжки через скакалку – учёт. |  |  |
| 54 | Бег 2500м без учета времени. |  |  |
| 55 | Волейбол. Инструктаж техники безопасности. Разучивание техники приёма мяча сверху. |  |  |
| 56 | Разучивание техники приёма мяча снизу двумя руками. |  |  |
| 57 | Передача мяча в парах, тройках. |  |  |
| 58 | Разучивание – верхней прямой подачи мяча. |  |  |
| 59 | Закрепление техники приема мяча сверху и снизу. |  |  |
| 60 | Верхняя прямая подача мяча. |  |  |
| 61 | Верхняя прямая подача мяча. |  |  |
| 62 | Нападающий удар – разучивание. |  |  |
| 63 | Верхняя прямая подача. Введение в начальные игровые ситуации. |  |  |
| 64 | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 65 | Передачи в тройках в движении, в четверках. |  |  |
| 66 | Нападающий удар - закрепление. |  |  |
| 67 | Передачи в тройках в движении, в четверках. |  |  |
| 68 | Совершенствование техники приёма мяча снизу. |  |  |
| 69 | Совершенствование техники приёма мяча снизу. |  |  |
| 70 | Нападающий удар - совершенствование. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 71 | Верхняя прямая подача. |  |  |
| 72 | Передачи в тройках в движении, в четверках. |  |  |
| 73 | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 74 | Передачи в тройках в движении, в четверках. |  |  |
| 75 | Верхняя прямая подача. |  |  |
| 76 | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 77 | Тактические действия во время игры. |  |  |
| 78 | Оценка технико-тактических действий во время игры. |  |  |
| 79 | Инструктаж Т.Б. Баскетбол. Стойки и передвижения. Силовая подготовка. |  |  |
| 80 | Ловля и передача мяча. Бросок мяча от плеча одной рукой. |  |  |
| 81 | Ведение мяча. Силовая подготовка. |  |  |
| 82 | Бросок мяча от плеча с места и в движении. Силовая подготовка. |  |  |
| 83 | Ловля мяча в парах. Силовая тренировка. |  |  |
| 84 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. |  |  |
| 85 | Тактика свободного нападения. |  |  |
| 86 | Ловля и передача мяча. Позиционное нападение 4х3. |  |  |
| 87 | Штрафной бросок. |  |  |
| 88 | Инструктаж ТБ. Легкая атлетика. Развитие быстроты. |  |  |
| 89 | Обучение технике прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 90 | Обучение технике метания малого мяча. |  |  |
| 91 | Разучивание техники прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 92 | Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 93 | Развитие скоростной выносливости. Метание. |  |  |
| 94 | Бег 100м на результат. |  |  |
| 95 | Развитие выносливости. Метание. |  |  |
| 96 | Развитие силовых способностей и прыгучести. |  |  |
| 97 | Метание учебной гранаты на результат. |  |  |
| 98 | Развитие выносливости. |  |  |
| 99 | Развитие скоростной выносливости. |  |  |
| 100 | Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 101 | Прыжок в длину с разбега - учёт. |  |  |
| 102 | Бег 2000м – учет. |  |  |

Календарно- тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 11 Б класса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока п/п** | **Тема урока** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| 1 | Легкая атлетика. Инструктаж техники безопасности. Развитие быстроты. |  |  |
| 2 | Обучение технике прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 3 | Обучение технике метания малого мяча. |  |  |
| 4 | Разучивание техники прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 5 | Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 6 | Развитие скоростной выносливости. Метание. |  |  |
| 7 | Бег 100м на результат. |  |  |
| 8 | Развитие выносливости. Метание. |  |  |
| 9 | Развитие силовых способностей и прыгучести. |  |  |
| 10 | Метание учебной гранаты на результат. |  |  |
| 11 | Развитие выносливости |  |  |
| 12 | Развитие скоростной выносливости |  |  |
| 13 | Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 14 | Прыжок в длину с разбега - учёт. |  |  |
| 15 | Бег 2000м – учет. |  |  |
| 16 | ОФП. Инструктаж техники безопасности. Обучение технике прыжка через скакалку. |  |  |
| 17 | Силовая подготовка. |  |  |
| 18 | Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 19 | Баскетбол. Инструктаж техники безопасности. Стойки и передвижения |  |  |
| 20 | Ловля и передача мяча. Бросок мяча от плеча одной рукой. |  |  |
| 21 | Ведение мяча. Силовая подготовка. |  |  |
| 22 | Бросок мяча от плеча с места и в движении. Силовая подготовка. |  |  |
| 23 | Ловля мяча в парах. Силовая тренировка. |  |  |
| 24 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. |  |  |
| 25 | Ведение мяча. Силовая подготовка. |  |  |
| 26 | Бросок мяча. Прыжковые упражнения. Ведение мяча с сопротивлением. |  |  |
| 27 | Бросок мяча двумя. |  |  |
| 28 | Ведение мяча. Позиционное нападение 3х2. |  |  |
| 29 | Закрепление техники ведения мяча. |  |  |
| 30 | Штрафной бросок. Позиционное нападение 3х2. |  |  |
| 31 | Ловля и передача мяча. Позиционное нападение 3х2. |  |  |
| 32 | Тактика свободного нападения. |  |  |
| 33 | Ловля и передача мяча. Позиционное нападение 4х3. |  |  |
| 34 | Штрафной бросок. |  |  |
| 35 | Штрафной бросок – учёт. Учебная игра. |  |  |
| 36 | Оценка технико-тактических действий в игре. |  |  |
| 37 | ОФП. Инструктаж техники безопасности. Закрепление техники прыжка через скакалку. Силовая подготовка. |  |  |
| 38 | Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 39 | Силовая подготовка. |  |  |
| 40 | Гимнастика Инструктаж техники. Акробатические упражнения. |  |  |
| 41 | Стойка на руках. Круговая тренировка. |  |  |
| 42 | Развитие силовых способностей. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках |  |  |
| 43 | Закрепление техники выполнения акробатической комбинации. |  |  |
| 44 | Учет техники выполнения акробатической комбинации. Силовая подготовка. |  |  |
| 45 | Обучение технике опорного прыжка через «коня». |  |  |
| 46 | Разучивание техники опорного прыжка через «коня». |  |  |
| 47 | Закрепление техники выполнения опорного прыжка. Учет силовой подготовки – подтягивание. |  |  |
| 48 | Учет техники выполнения опорного прыжка. |  |  |
| 49 | ОФП. Инструктаж техники безопасности. Закрепление техники прыжка через скакалку. |  |  |
| 50 | Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 51 | Силовая подготовка. |  |  |
| 52 | Челночный бег 4х9м – учёт. |  |  |
| 53 | Прыжки через скакалку – учёт. |  |  |
| 54 | Бег 2500м без учета времени. |  |  |
| 55 | Волейбол. Инструктаж техники безопасности. Разучивание техники приёма мяча сверху. |  |  |
| 56 | Разучивание техники приёма мяча снизу двумя руками. |  |  |
| 57 | Передача мяча в парах, тройках. |  |  |
| 58 | Разучивание – верхней прямой подачи мяча. |  |  |
| 59 | Закрепление техники приема мяча сверху и снизу. |  |  |
| 60 | Верхняя прямая подача мяча. |  |  |
| 61 | Верхняя прямая подача мяча. |  |  |
| 62 | Нападающий удар – разучивание. |  |  |
| 63 | Верхняя прямая подача. Введение в начальные игровые ситуации. |  |  |
| 64 | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 65 | Передачи в тройках в движении, в четверках. |  |  |
| 66 | Нападающий удар - закрепление. |  |  |
| 67 | Передачи в тройках в движении, в четверках. |  |  |
| 68 | Совершенствование техники приёма мяча снизу. |  |  |
| 69 | Совершенствование техники приёма мяча снизу. |  |  |
| 70 | Нападающий удар - совершенствование. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 71 | Верхняя прямая подача. |  |  |
| 72 | Передачи в тройках в движении, в четверках. |  |  |
| 73 | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 74 | Передачи в тройках в движении, в четверках. |  |  |
| 75 | Верхняя прямая подача. |  |  |
| 76 | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 77 | Тактические действия во время игры. |  |  |
| 78 | Оценка технико-тактических действий во время игры. |  |  |
| 79 | Инструктаж Т.Б. Баскетбол. Стойки и передвижения. Силовая подготовка. |  |  |
| 80 | Ловля и передача мяча. Бросок мяча от плеча одной рукой. |  |  |
| 81 | Ведение мяча. Силовая подготовка. |  |  |
| 82 | Бросок мяча от плеча с места и в движении. Силовая подготовка. |  |  |
| 83 | Ловля мяча в парах. Силовая тренировка. |  |  |
| 84 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. |  |  |
| 85 | Тактика свободного нападения. |  |  |
| 86 | Ловля и передача мяча. Позиционное нападение 4х3. |  |  |
| 87 | Штрафной бросок. |  |  |
| 88 | Инструктаж ТБ. Легкая атлетика. Развитие быстроты. |  |  |
| 89 | Обучение технике прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 90 | Обучение технике метания малого мяча. |  |  |
| 91 | Разучивание техники прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 92 | Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 93 | Развитие скоростной выносливости. Метание. |  |  |
| 94 | Бег 100м на результат. |  |  |
| 95 | Развитие выносливости. Метание. |  |  |
| 96 | Развитие силовых способностей и прыгучести. |  |  |
| 97 | Метание учебной гранаты на результат. |  |  |
| 98 | Развитие выносливости. |  |  |
| 99 | Развитие скоростной выносливости. |  |  |
| 100 | Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 101 | Прыжок в длину с разбега - учёт. |  |  |
| 102 | Бег 2000м – учет. |  |  |