

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Школа № 28»

«Рассмотрено»

На заседании методического объединения  
учителей математико-технологического  
и естественно-оздоровительного циклов  
Протокол № 1  
«31» августа 2017 г.

Руководитель методического объединения

Назаркина /Н.А. Назаркина/

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

Назаркина Н.А. Назаркина

«31» августа 2017 г.

«Утверждаю»

Директор МБУ «Школа № 28»

Карзанов С.Ю. Карзанов

Приказ № 213-ОД  
«31» августа 2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»  
для 11-х классов

Автор-составитель:

учитель физической культуры

МБУ «Школа № 28»

Трифонов Иван Евгеньевич.

Тольятти

2017 – 2018 учебный год

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 «Об утверждении СанПиН 2.4.2821 – 10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
3. Приказ образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования»
4. Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
5. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.
6. В. И. Ляха «Физическая культура: Рабочие программы: 11 класс» - М.: «Просвещение», 2013 г. и ориентирована на использование учебника В.И. Ляха «Физическая культура» - М. «Просвещение», 2013г.).

### Общая характеристика предмета

**Физическая культура** — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа составлялась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные занятия физическими упражнениями и спортом должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

### Содержание курса

**Гимнастика с элементами акробатики.** Перестроение в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах. Акробатическая комбинация из пяти элементов.

**Легкая атлетика.** Бег 30м, 60 м, 100м. Челночный бег. Кроссовая подготовка. Медленный бег до 6 минут, круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. Выполнение прыжков в высоту способом перешагивания, метание на дальность. Прыжки в длину с места.

**Спортивные игры (баскетбол, волейбол).** В совершенстве владеть ведением мяча правой, левой рукой, поочередно, одновременно. Броски в кольцо со штрафной, с шести метровой линии, из под кольца, ведение два шага. Передача мяча разными способами как с защитником так и с пассивным сопротивлением. Различные комбинации в защите, нападении. Владеть приемами волейбола. Падачи, прием мяча. Учебная игра. Работа в парах.

**Лыжная подготовка.** Знать значение лыжным спортом для здоровья человека. В совершенстве владеть одновременным одношажным, бесшажным ходом, коньковым ходом. Обучиться торможению и поворотам.

**Элементы единоборств.** Освобождение от захватов, приемы борьбы.

**В11 классе 3 часа в неделю (102 часа в год) базовый уровень**

**Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе:**

**Задачи обучения:**

- укрепление здоровья
- формирование навыков и умений
- обучение методике упражнений, движений
- развитие координационных способностей;
- влияния физических упражнений на состояние здоровья.
- соблюдении правил техники безопасности во время занятий
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов

**Личностные результаты:**

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Межпредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека и ее позитивном влиянии на развитие человека
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Учебно – тематический план(основное содержание)**

Название раздела	Кол – во часов
Легкая атлетика	15
Баскетбол	15
Гимнастика с элементами акробатики	18
Лыжная подготовка	18
Элементы единоборств	9
Волейбой	12
Легкая атлетика	15

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся:**

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся определяются по пятибалльной системе:

«5» - отлично; «4» - хорошо; «3» - удовлетворительно; «2» - неудовлетворительно; «1» - отсутствие ответа или работы по неважительной причине.

Отметку «5» - получает ученик, если его устный ответ, письменная работа, практическая деятельность в полном объёме соответствует учебной программе, допускается один недочёт (правильный полный ответ, представляющий собой связное, логически последовательное сообщение на определённую тему, умение применять определения, правила в конкретных случаях. Ученик обосновывает свои суждения, применяет знания на практике, приводит собственные примеры).

Отметку «4» - получает ученик, если его устный ответ, письменная работа, практическая деятельность или её результаты в общем соответствуют требованиям учебной программы (правильный, но не совсем точный ответ).

Отметку «3» - получает ученик, если его устный ответ, письменная работа, практическая деятельность или её результаты в целом соответствуют требованиям программы, однако имеется определённый набор грубых и негрубых ошибок и недочётов (правильный, но не полный ответ, допускаются неточности в определении понятий или формулировке правил, недостаточно глубоко и доказательно ученик обосновывает свои суждения, не умеет приводить примеры, излагает материал непоследовательно).

Отметку «2» - получает ученик, если его устный ответ, письменная работа, практическая деятельность и её результаты частично соответствуют требованиям программы, имеются существенные недостатки и грубые ошибки (неправильный ответ).

Отметку «1» - получает ученик в случае отказа от ответа или отсутствия работы без объяснения причины или неуважительной причины.

### Перечень ресурсного обеспечения, список литературы и учебных пособий;

- Учебник, «Физическая культура 10-11 класс» Лях В. И., Зданевич А.А 2013
- Педагогика физической культуры и спорта, курс лекций , учебное пособие. Ямалетдинова Г. А.2014 г.
- Московченко О.Н. Валеологический подход к развитию физических качеств /О.Н. Московченко, Т. А. Шубина //Учебно-методич. пособие. Красноярск: КГТУ, 2012.
- Московченко О.Н. Теория и методика физической культуры: Курс лекций в 2-х частях (лекции с 1 по 14). Красноярск, 20144.

## Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во	Срок проведения (недели)	Тип урока	Результат обучения	
					Знать	уметь
<b>Легкая атлетика(15часов)</b>						
1.	Правила поведения Т. Б. на уроках физ-ры. Техника низкого старта, стартовый разгон до 30 м. Прыжки с/м. Бег	1	1	Вводный	Правила поведения Т. Б. на уроках физ-ры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ. Техника низкого старта, стартовый разгон до 30 м. Прыжки с/м. Бег 2.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
2.	Бег 30 м., прыжки с/м	1	1	комплексный	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30 м., прыжки с/м. Бег до 4.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
3.	Бег - кроссовая подготовка, прыжки с/м.	1	1	комплексный	Бег 30 м. (у), прыжки с/м, кроссовая подготовка.	Уметь правильно выполнить движение в беге и метании
4.	Метание и прыжки,	1	2	комплексный	Прыжки с/м (у), метание м/м,	Уметь правильно выполнить

	челночный бег				челночный бег 3*10 м.	движение в беге и метании
5.	Метание челночный бег	1	2	комплексный	Челночный бег 3*10 м. (у), метание м/м., бег 60 м	Уметь правильно выполнить движение в беге и метании
6.	Прыжки, метание и бег(короткая дистанция)	1	2	комплексный	Бег 60 м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
7.	Бег (кросс) и метание м/м, тест	1	3	комплексный	Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р., кросс 500-1000 м.	Уметь правильно выполнить движение в беге
8.	Прыжки в длину с/р., бег, полоса препятствий	1	3	комплексный	Прыжки в длину с/р., бег 100м., полоса препятствий.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
9.	Бег, прыжки, круговая эстафета.	1	3	учетный	Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60 м.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
10.	Бег и прыжки, силовая п-ка.	1	4	учетный	Бег 100 м. (у). Силовая п-ка. Игра в футбол (м), волейбол (д).	Уметь правильно выполнить движение в беге
11.	Подтягивание, полоса препятствий.	1	4	учетный	Подтягивание (у), полоса препятствий.	Уметь выполнять подтягивания
12.	Бег до3000м., игры по интересам.	1	4	учетный	Бег 2000м. (д), 3000 (м), (у). Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнить движение в беге
13.	Прыжки с предметом, броски набивного мяча.	1	5	комплексный	Прыжки через к/ск, броски набивного мяча.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках
14.	Бег до 6 мин., подвижные игры.	1	5	учетный	Бег до 6 мин. (у). Игра по желанию уч-ся.	Уметь правильно выполнить движение в беге
15.	Беседа о правилах безопасности на уроках по спортивным играм.	1	5	комплексный	Беседа о правилах безопасности на уроках по баскетболу. Игра по выбору уч-ся.	Знать технику безопасности на уроках по баскетболу
16.	Передача мяча, обучение броску после ведения. Штрафной бросок.	1	6	комплексный	Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол.	Уметь правильно выполнить передачу мяча
<b>Баскетбол(15часов)</b>						
17.	Бросок в кольцо	1	6	комплексный	Закрепление техники броска по	Уметь правильно выполнить бросок

	Передача в парах в движении.				кольцу. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.	в кольцо
18.	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении.	1	6	комплексный	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3.	Уметь правильно выполнить штрафной бросок
19.	Передача мяча Повороты на месте после ведения.	1	7	учетный	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения. Учебная игра в б/б.	Уметь правильно выполнять передачу мяча
20.	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек.	1	7	комплексный	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в б/б	Уметь правильно выполнять передачу мяча
21.	Игра в баскетбол	1	7	комплексный	Учебная игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол
22.	Ведение мяча Жонглирование мячом.	1	8	комплексный	Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.	Уметь правильно выполнять ведение мяча
23.	Тактика нападения, действие защиты в своей зоне.	1	8	комплексный	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	Уметь правильно выполнять тактические действия в нападении
24.	Заслон. Взаимодействия 2х игроков в нападении защите через заслон.	1	8	комплексный	Взаимодействия 2х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять заслон
25.	Комбинации из	1	9	комплексный	Жонглирование мячом. Комбинации	Уметь правильно выполнить

	освоенных элементов.				из освоенных элементов. Игра баскетбол.	различные комбинации
26.	Перемещения. Нападение быстрым прорывом.	1	9	комплексный	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в б/б.	Уметь правильно выполнить перемещения
27.	Баскетбол (совершенствование элементов и комбинаций).	1	9	комплексный	Игра по упрощенным правилам в б/бол.	Уметь играть в баскетбол
28.	Штрафной бросок. Броски по заданию.	1	10	учетный	Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Игра в баскетбол.	Выполнение штрафного броска на оценку
29.	Комбинации из основных элементов баскетбола.	1	10	комплексный	Комбинации из основных элементов баскетбола. Игра в б/б.	Уметь правильно выполнить различные комбинации
30.	Игра по изученным правилам.	1	10	комплексный	Игровой урок. Итоги, игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол
31.	Беседа о значении гимнастических упражнений о защите координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий.	1	11	комплексный	Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки, элементы аэробики.	Уметь правильно выполнить страховку партнера
<b>Гимнастика с элементами акробатики(18часов)</b>						
32.	Повороты и перестроения	1	11	комплексный	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	Уметь правильно выполнить повороты и перестроения
33.	Упражнения на бревне и лазание по канату	1	11	комплексный	ОРУ. Акробатические упражнения, упр. на бревне (д), лазание по канату (м).	Уметь правильно выполнить упражнения на бревне и лазание по канату

	Акробатические упражнения					
34.	Акробатические соединения. Лазание.	1	12	комплексный	Акробатические соединения, упр. для развития равновесия. Лазание по канату без помощи ног (м)	Уметь правильно выполнить акробатические соединения
35.	Строевая подготовка, комбинация на бревне.	1	12	комплексный	Строевая п-ка, акробатические соединения, комбинация на бревне.	Уметь правильно выполнить команды в строю
36.	Акробатические соединения. Прыжки через скакалку. Лазание.	1	12	комплексный	ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений. Упр. на бревне (д), лазание по канату без помощи ног (м)..	Выполнение акробатических соединений на оценку
37.	Опорный прыжок. Лазание, упражнения на бревне.	1	13	комплексный	Опорный прыжок. Лазание по канату (у). Лазание по канату (у), упр. на бревне (у).	Уметь правильно выполнять опорный прыжок
38.	Упражнения на перекладине, брусьях	1	13	комплексный	ОРУ на гимнастической скамейке, упр. на перекладине (м), на брусьях (д), силовая подготовка.	Уметь правильно выполнять упражнения на перекладине, брусьях
39.	Упражнения на перекладине, брусьях	1	13	Совершенство вание ЗУН	Упр. на брусьях, перекладине, акробатическое соединение (у).	Уметь правильно выполнять упражнения на перекладине, брусьях
40.	Опорный прыжок, упражнение на брусьях.	1	14	комплексный	Опорный прыжок, упражнение на брусьях (у), силовая п-ка.	Уметь правильно выполнять опорный прыжок
41.	Круговая тренировка	1	14	комплексный	Круговая тренировка, подтягивание, гибкость.	Уметь правильно выполнять упражнения в круговой тренировке
42.	Упражнения с предметами, опорный прыжок.	1	14	комплексный	Упр. с гантелями, набивание мячами, прыжки ч/ск., опорный прыжок.	Уметь правильно выполнять упражнения с гантелями
43.	Опорный прыжок	1	15	учетный	Опорный прыжок (у), полоса препятствий	Выполнение опорного прыжка на оценку
44.	Упражнения с	1	15	комплексный	Упражнения с гимнастической	Уметь правильно выполнять

	гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.				скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	упражнения с гимнастической скамейкой
45.	Прыжки через скакалку. Круговая тренировка.	1	15	комплексный	Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25.	Уметь правильно выполнять прыжки через скакалку
46.	Полоса препятствий, ОРУ.	1	16	комплексный	ОРУ с гимнастической скамейкой, полоса препятствий.	Уметь правильно преодолеть полосу препятствий
47.	Игры по выбору учащихся. Полоса препятствий.	1	16	комплексный	Полоса препятствий (у).	Уметь правильно выполнять подачу мяча
48.	Эстафета, итоги занятий по гимнастике.	1	16	комплексный	Эстафета с использованием спортивного инвентаря, итоги занятий по гимнастике.	Уметь правильно пользоваться спортивным инвентарем
<b>Лыжная подготовка(18часов)</b>						
49.	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Лыжные ходы	1	17	комплексный	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами
50.	Торможения. Одновременный одношажный, бесшажный ход.	1	17	комплексный	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами
51.	Подъемы. Одновременный одношажный ход.	1	17	комплексный	Повторение подъемов «полуёлочкой», «ёлочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами

					Прохождение дистанции 2 км.	
52.	Коньковый ход. Уход с лыжни в движении.	1	18	комплексный	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами
53.	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	1	18	комплексный	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами
54.	Коньковый ход. Прохождение дистанции.	1	18	Совершенство вание ЗУН	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами
55.	Спуски и подъемы. Торможение «плугом» и поворот упором.	1	19	комплексный	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами
56.	Передвижение на лыжах. Спуски с горы, подъемы.	1	19	комплексный	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами
57.	Коньковый ход	1	19	учетный	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	Выполнение конькового хода на оценку
58.	Одновременный одношажный ход	1	20	Совершенство вание ЗУН	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	Выполнение Одновременного одношажного хода на оценку
59.	Передвижение на лыжах, переходы с одного хода на другой.	1	20	Совершенство вание ЗУН	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами
60.	Торможение и повороты	1	20	Совершенство вание ЗУН	Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон»	Уметь правильно выполнять торможения и повороты
61.	Поворот переступанием в движении. Уход с лыжни в движении.	1	21	комплексный	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.	Уметь правильно выполнять поворот переступанием в движении
62.	Передвижение на лыжах.	1	21	комплексный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами

	Преодоление бугров и впадин.				впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	
63.	Поворот на месте махом	1	21	комплексный	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.	Уметь правильно выполнять поворот на месте махом
64.	Передвижение на лыжах	1	22	учетный	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами
65.	Подъемы, спуски с горы. Применение лыжных мазей.	1	22	Совершенство вание ЗУН	Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».	Уметь правильно выполнять подъемы, спуски с горы
<b>Элементы единоборств(9часов)</b>						
66.	Передвижение на лыжах. Итоги занятий по лыжной подготовке.	1	22	учетный	Прохождение дистанции 3-4,5км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами
67.	Правила поведения на уроках. Виды единоборств. Оказание первой помощи.	1	23	комплексный	Правила поведения на уроках. Виды единоборств. Оказание первой помощи при ушибах, стойка, перемещение, захват рук, туловища. Игра бой петухов.	Знать виды единоборств, уметь правильно оказать первую помощь
68.	Освобождение от захватов	1	23	комплексный	Освобождение от захватов, перемещение. Борьба за предмет.	Уметь правильно выполнять освобождение от захватов
69.	Захваты	1	23	комплексный	Борьба за выгодное положение на ковре. Повторение захватов, освобождение от захватов. Игра вытолкни из ковра.	Уметь правильно выполнять захваты
70.	Единоборства в парах. Беседа «Влияние занятий единоборствами на организм человека».	1	24	комплексный	Беседа «Влияние занятий единоборствами на организм человека». Силовые упражнения в парах. Единоборства в парах.	Владеть приемами единоборств
71.	Приёмы борьбы за выгодное	1	24	комплексный	Упражнения по овладению приёмами страховки. Приёмы борьбы за	Владеть приемами единоборств

	положение.				выгодное положение. Игра «Перетягивание в парах»	
72.	Приемы единоборств. Стойки, перемещения, захваты, освобождения	1	24	комплексный	ОФП. Элементы изученных приёмов единоборств. Стойки, перемещения, захваты, освобождения. Игра «Часовые и разведчики».	Владеть приемами единоборств
73.	Единоборства в парах, подвижные игры.	1	25	Совершенствование ЗУН	Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Вытолкни из круга», «Бой петухов».	Владеть приемами единоборств
74.	Борьба за предмет	1	25	Совершенствование ЗУН	Борьба за предмет. Игра «Перетягивание в парах».	Владеть приемами единоборств
<b>Волейбол(12часов)</b>						
75.	Игровой урок	1	25	Совершенствование ЗУН	Игровой урок. Повторение элементов единоборств, используя изученные игры.	Владеть приемами единоборств
76.	Стойки, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.	1	26	Совершенствование ЗУН	ТБ. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.	Уметь правильно выполнять стойки, перемещения
77.	Передача мяча на месте и с перемещением. Нижняя подача.	1	26	Совершенствование ЗУН	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала.	Уметь правильно выполнять передачу мяча
78.	Верхняя подача и совершенствование изученных	1	26	учетный	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять верхнюю подочу

	элементов					
79.	Приём мяча, передача, нападающий удар	1	27	комплексный	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять приём мяча, передачу, нападающий удар
80.	Приёмы снизу в паре. Верхняя подача	1	27	учетный	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять прием снизу в паре
81.	Верхняя подача, приём снизу	1	27	Совершенство вание ЗУН	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.	Уметь правильно выполнять верхнюю подачу, прием снизу
82.	Нижняя подача. Совокупность приёма мяча	1	28	учетный	Нижняя подача (у). Совокупность приёма мяча, передачи. Игра в волейбол	Уметь правильно выполнять нижнюю подачу
83.	Верхняя подача, приёмы. Отбивание кулаком	1	28	Совершенство вание ЗУН	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять верхнюю подачу, прием
84.	Подача мяча. Нападающий удар, блок.	1	28	Совершенство вание ЗУН	Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок.	Уметь правильно выполнять подачу мяча
85.	Жесты судьи	1	29	Совершенство вание ЗУН	Жесты судьи. Учебно-тренировочная игра.	Знать жесты судьи
86.	Нападающий удар, блок	1	29	Совершенство вание ЗУН	Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра.	Уметь правильно выполнять нападающий удар, блок
<b>Легкая атлетика(15часов)</b>						
87.	Игровой урок	1	29	Совершенство вание ЗУН	Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.	Уметь играть в волейбол
88.	Бег	1	30	ТБ. на уроках лёгкой атлетики. Совершенство вание ЗУН	Повторить ТБ. на уроках лёгкой атлетики. Теория: «Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья». Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30 м., прыжки с/м.	Уметь правильно выполнить движение в беге
89.	Бег, прыжки, ускорение	1	30	учетный	Низкий старт. Бег 30 м. (у). Ускорение до 70-80 м., прыжки с/м.	Бег 30 м на оценку

90.	Прыжки, метание, бег	1	30	учетный	Прыжки с/м (у), метание м/м, кросс 500 (д), 1000 (м).	Прыжки с места на оценку
91.	Челночный бег, метание	1	31	Совершенство вание ЗУН	Челночный бег 3*10 м. Метание м/м, бег 60 м., силовая п-ка.	Уметь правильно выполнить движение в беге, метании
92.	Метание, кроссовая подготовка	1	31	учетный	Метание м / м (у), кросс 1000 (д), 1500(м).	Метание м/м на оценку
93.	Прыжки, подтягивание	1	31	учетный	Прыжки в длину с/р, подтягивание (у), бег 100 м.	Подтягивание на оценку
94.	Прыжки, бег, метание	1	32	Совершенство вание ЗУН	Бросание набивного мяча вперед, вверх на дальность, прыжки в длину с/р, бег до 6 мин.	Уметь правильно выполнить движение в беге, прыжках, метании
95.	Прыжки, бег со средней скоростью	1	32	учетный	Прыжки в длину с/р (у), бег 2000 м.	Прыжки в длину с/р на оценку
96.	Бег с изменением скорости и направления	1	32	Совершенство вание ЗУН	6 мин. (у), игра по желанию уч-ся.	Уметь правильно выполнять движения в беге
97.	Эстафетный бег	1	33	комплексный	Эстафетный бег, полоса препятствий	Уметь правильно выполнять движения в беге
98.	Эстафета, игры по выбору уч-ся	1	33	комплексный	Эстафета круговая, игра в футбол, волейбол..	Уметь правильно выполнять движения в беге
99.	Бег. Силовая п-ка.	1	33	учетный	Бег 100 м. (у), Силовая п-ка.	Бег 100 м на оценку
100.	Полоса препятствий. Игра в футбол, волейбол.	1	34	учетный	Полоса препятствий. Игра в футбол, волейбол.	Уметь правильно преодолеть полосу препятствий
101.	Игровой урок	1	34	учетный	Спортивные игры	Уметь выполнять правильно элементы в/б, б/б
102.	Подведение итогов	1	34	учетный	Итог года	