|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |



Данная рабочая программа по физкультуре ориентирована на учащихся 11 класса.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и вариативная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– 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;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с | 5,4 с |
| Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | — |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | — | 14 раз |
| Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
| Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Спортивно-оздоровительная деятельность (99 ч)**

***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе занятий).****История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.*

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

***Гимнастика (22 час).***

*Акробатические упражнения и комбинации -* девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги;прыжок боком с поворотом на 90\*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.*Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

***Легкая атлетика (32 часа****).*

Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча, гранаты: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя , по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

***Лыжная подготовка (18 часов).***

Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

***Спортивные игры.***

**Баскетбол (7 часов):** специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

**Волейбол (13 часов):** специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

**Футбол (7 часов)** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения, удары по воротам

**Оценочные материалы**

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Челночный бег 3\*10  м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| Бег 30 м, секунд | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.9 | 5.8 | 6.0 |
| Бег 1000м.мин. | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 4.10 | 4.40 | 5.10 |
| Бег 500м. мин | 1.35 | 2.05 | 2.25 | 2,05 | 2,20 | 2,55 |
| Бег 60 м, секунд | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| Бег 2000 м, мин | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| Прыжки  в длину с места | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклоны  вперед из положения сидя | 12+ | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| Бег на лыжах 1 км, мин | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| Бег на лыжах 5 км, мин | Без учета времени | | | | | |
| Прыжок на скакалке, 25 сек, раз | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |

**Календарно-тематическое планирование**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата**  **план** | **Дата**  **факт** | **Примечание** |
| 1 | **Легкая атлетика-18 час**  *Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии*  Техника безопасности на уроках лёгкой  атлетики. Повороты в движении. Учить  эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин. | 1 | 06.09 |  |  |
| 2 | Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин. | 1 | 07.09 |  |  |
| 3 | Специальные и подготовительные  упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места | 1 | 08.09 |  |  |
| 4 | Повторить челночный бег 10х10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин. | 1 | 13.09 |  |  |
| 5 | Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин. | 1 | 14.09 |  |  |
| 6 | Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега.  Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин. | 1 | 15.09 |  |  |
| 7 | Совершенствовать технику метания гранаты.  Учёт техники прыжка в длину с разбега.  Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м. | 1 | 20.09 |  |  |
| 8 | Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м. | 1 | 21.09 |  |  |
| 9 | Преодоление полосы препятствий. Учёт  техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз. | 1 | 22.09 |  |  |
| 10 | Совершенствовать скорость, ловкость и  умения в преодолении полосы препятствий. Бег 1000м на время. | 1 | 27.09 |  |  |
| 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | 28.09 |  |  |
| 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости. | 1 | 29.09 |  |  |
| 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 | 04.10 |  |  |
| 14 | Стартовый бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | 05.10 |  |  |
| 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | 4.10 |  |  |
| 16 | Эстафетный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 | 06.10 |  |  |
| 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | 11.10 |  |  |
| 18 | Учет прыжки в длину, бег 500м | 1 | 12.10 |  |  |
| 19 | **Баскетбол-7 ч**  Техника безопасности на уроках по баскетболу.  Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов | 1 | 13.10 |  |  |
| 20 | Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника | 1 | 18.10 |  |  |
| 21 | Варианты ведения мяча с сопротивлением  защитника | 1 | 19.10 |  |  |
| 22 | Варианты бросков мяча с сопротивлением  защитника | 1 | 20.10 |  |  |
| 23 | Индивидуальные, групповые и командные  тактические действия в нападении и защите | 1 | 25.10 |  |  |
| 24 | Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек. | 1 | 26.10 |  |  |
| 25 | Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра. | 1 | 27.10 |  |  |

**2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата**  **план** | **Дата**  **факт** | **Примечание** |
| 1 | **Гимнастика с элементами акробатики- 22 ч**  Техника безопасности во время занятий  Гимнастикой.  *История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах* | 1 | 08.11 |  |  |
| 2 | Длинный кувырок через препятствие на  высоте до 90см (ю); сед углом (д) | 1 | 09.11 |  |  |
| 3 | Лазанье по канату на скорость | 1 | 10.11 |  |  |
| 4 | Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д) | 1 | 15.11 |  |  |
| 5 | Упражнения в равновесии | 1 | 16.11 |  |  |
| 6 | Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д) | 1 | 17.11 |  |  |
| 7 | Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю);Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д) | 1 | 22.11 |  |  |
| 8 | Упражнения в равновесии (д); элементы  единоборства (м) | 1 | 23.11 |  |  |
| 9 | Лазание по канату без помощи ног | 1 | 24.11 |  |  |
| 10 | Строевые упражнения – чёткость  выполнения. Повторить упражнения на  перекладине, брусьях. | 1 | 29.11 |  |  |
| 11 | Акробатическая комбинация  Лазанье по канату | 1 | 30.11 |  |  |
| 12 | Упражнения в равновесии (д); элементы  единоборства (м) | 1 | 01.12 |  |  |
| 13 | Строевые упражнения – чёткость  выполнения. Повторить упражнения на  перекладине, брусьях. | 1 | 06.12 |  |  |
| 14 | Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д) | 1 | 07.12 |  |  |
| 15 | Упражнения в равновесии (д); элементы  единоборства (м) | 1 | 08.12 |  |  |
| 16 | Акробатическая комбинация. | 1 | 13.12 |  |  |
| 17 | Опорный прыжок. Отжимания. | 1 | 14.12 |  |  |
| 18 | Упражнения в равновесии (д); элементы  единоборства (м) | 1 | 15.12 |  |  |
| 19 | Гимнастическая полоса препятствий.  Лазание по канату. | 1 | 20.12 |  |  |
| 20 | Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях | 1 | 21.12 |  |  |
| 21 | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне | 1 | 22.12 |  |  |
| 22 | Зачетное занятие | 1 | 27.12 |  |  |

**3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата**  **план** | **Дата**  **факт** | **Примечание** |
| 1 | **Лыжная подготовка- 18 час**  ТБ на уроках по л/подготовке.  Скользящий шаг без палок и с палками | 1 | 11.01 |  |  |
| 2 | Попеременный двухшажный ход | 1 | 12.01 |  |  |
| 3 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 | 17.01 |  |  |
| 4 | Одновременные ходы | 1 | 18.01 |  |  |
| 5 | Повороты переступанием в движении | 1 | 19.01 |  |  |
| 6 | Техника конькового хода. Эстафеты. | 1 | 24.01 |  |  |
| 7 | Попеременные ходы | 1 | 25.01 |  |  |
| 8 | Торможение и поворот упором | 1 | 26.01 |  |  |
| 9 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 | 31.01 |  |  |
| 10 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 | 01.02 |  |  |
| 11 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 | 02.02 |  |  |
| 12 | Элементы тактики лыжных ходов | 1 | 07.02 |  |  |
| 13 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 1 | 08.02 |  |  |
| 14 | Элементы тактики лыжных ходов | 1 | 09.02 |  |  |
| 15 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 | 14.02 |  |  |
| 16 | Элементы тактики лыжных ходов | 1 | 15.02 |  |  |
| 17 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 | 16.02 |  |  |
| 18 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | 1 | 21.02 |  |  |
| 19 | **Волейбол-13ч***.*  *Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.*  Техника безопасности на занятиях волейболом. | 1 | 22.02 |  |  |
| 20 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах | 1 | 28.02 |  |  |
| 21 | Варианты техники приема и передач мяча Учебно-тренировочные игры. | 1 | 01.03 |  |  |
| 22 | Игра по упрощенным правилам | 1 | 02.03 |  |  |
| 23 | Волейбол: прием мяча снизу после подачи. | 1 | 07.03 |  |  |
| 24 | Учебно-тренировочная игра | 1 | 09.03 |  |  |
| 25 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 | 14.03 |  |  |
| 26 | Нападающие удары.  Блокировка нападения. | 1 | 15.03 |  |  |
| 27 | Волейбол: совершенствование – нижняя прямая подача Учебная игра. | 1 | 16.03 |  |  |
| 28 | Варианты подач | 1 | 21.03 |  |  |
| 29 | Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра | 1 | 22.03 |  |  |
| 30 | Двухсторонняя учебно-тренировочная игра | 1 | 23.03 |  |  |

**4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата**  **план** | **Дата факт** | **Примечание** |
| 1 | **Легкая атлетика-14 час**  Техника безопасности во время занятий л/а.  Переменный бег до 10 мин. | 1 | 04.04 |  |  |
| 2 | Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м. | 1 | 05.04 |  |  |
| 3 | Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин. | 1 | 06.04 |  |  |
| 4 | Учить технику прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин. | 1 | 11.04 |  |  |
| 5 | Закрепить технику прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин. | 1 | 12.04 |  |  |
| 6 | Учёт техники прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин | 1 | 13.04 |  |  |
| 7 | Учить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11мин. | 1 | 17.04 |  |  |
| 8 | Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин. | 1 | 18.04 |  |  |
| 9 | Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной  скоростью до 11 мин. | 1 | 19.04 |  |  |
| 10 | Учёт техники метания гранаты. Бег 3000 и 2000 м. | 1 | 20.04 |  |  |
| 11 | Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. | 1 | 25.04 |  |  |
| 12 | Старт и стартовый разгон. Бег 100 м | 1 | 26.04 |  |  |
| 13 | Бег 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | 27.04 |  |  |
| 14 | Учет - челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднимание туловища | 1 | 03.05 |  |  |
| 15 | **Футбол- 7ч**  Техника безопасности игры в футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | 04.05 |  |  |
| 16 | Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. | 1 | 10.05 |  |  |
| 17 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | 1 | 11.05 |  |  |
| 18 | Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 1 | 16.05 |  |  |
| 19 | Игра в футбол по упрощенным правилам | 1 | 17.05 |  |  |
| 20 | Игра в футбол по упрощенным правилам | 1 | 18.05 |  |  |
| 21 | Промежуточная аттестация | 1 | 23.05 |  |  |