

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №5  
города Каменск-Шахтинского

Рассмотрено  
Педагогическим советом  
МБОУ лицея №5

Протокол № 1 от 30.08.2021г.

«Утверждаю»  
директор  
МБОУ лицея №5  
Гайдукова С.П. \_\_\_\_\_  
Приказ № 210-о от 31.08.2021г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

11 ест класс основное общее образование

количество часов: 99 ч.

учитель: Бебех Ирина Вениаминовна

*УМК В.И. Ляха, А.А. Зданевича.М.,*

## 1.Раздел «Пояснительная записка»

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса средней общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе следующих документов:

- 1.Закон «Об образовании в Российской Федерации»ФЗ № 273
  - 2.Закон РО № 26-ЗС «Об образовании в РО».
  - 3.Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования.
  - 4.Комплексная программа по физической культуре Авторы: В.И. Лях, А.А Зданевич.
  - 6.Основная образовательная программа среднего общего образованияМБОУ лицея № 5.
  - 7.Положение о рабочей программе МБОУ лицей № 5.
  - 8.Учебный план МБОУ лицея №5 на 2021-2022 учебный год.
  9. Календарный учебный график МБОУ лицея №5 на 2021 -2022г.
  10. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» СанПиН 2.4.2821-10
- Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в старшей школе является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих задач.
- Задачи физического воспитания учащихся 11-х классов направлены на:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладения навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Согласно учебному плану МБОУ лицея №5 2021-2022 год на уроки физической культуры отводится 102 часа в год - 3 часа в неделю. На основании учебного календарного графика МБОУ лицея №5 программа скорректирована на 99 часов. Темы уроков Игры «Лапта» реализуются в уроке № 96,97,98.

#### «Планируемые результаты освоения учебного предмета»

##### Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых

видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### Метапредметные результаты освоения физической культуры

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

Раздел «Знания о физической культуре»

*Обучающийся научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими

- упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
  - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
  - руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

*Обучающийся научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать

- индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
  - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
  - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
  - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Раздел «Физическое совершенствование»

*Обучающийся научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебно-методические пособия ,используемых результатов

Основная литература для учителя

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 10–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016

Литература для ученика:

Учебник общеобразовательных учреждений. 10-11 класс. Физическая культура. Под общей редакцией В.И. Ляха. 6е издание. Москва «.Просвещение»2016 г

3.Раздел «Содержание учебного предмета»

Основы знаний– в процессе урока час.

Основы знаний включают в себя первичный и повторный инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой. Инструктаж по легкой атлетике. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

Знать и понимать терминологию в легкой атлетике, гимнастике, спортивных играх и правила в данных видах спорта.

Занятия легкой атлетикой и кроссовой подготовкой, как правило, разделены на два периода: осенний и весенний -33 час

В 11 классе, т.е к 16-17 годам учащиеся овладевают техникой основных легкоатлетических упражнений. Основной задачей на данном периоде обучения становится совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях: беге, прыжках, метаниях (на материале основной школы). Кроссовая подготовка: кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования, преодоление полос

препятствий с использованием разнообразных способов метания, длительный бег.

Спортивные игры: баскетбол и волейбол –45часов.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.

Гимнастика (21 часов.)

Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия.

#### Учебно - тематический план

Раздел	Количество часов	Практические зачёты
Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка	33ч.	Тестирование. Бег 30м Тестирование. Челночный бег. Тестирование. Прыжок в длину с места Бег 100м. Метание гранаты. Прыжок в длину с разбега. Тестирование 6 минутный бег. Бег 2000-3000 м.
Гимнастика	21ч.	Тестирование. Наклон вперед из положения, стоя. ).Оценка техники акробатических упражнений 1.Тестирование. Подтягивание: на низкой

		<p>перекладине (д), на высокой перекладине (ю)</p> <p>2.Учёт. ; Юноши –стойка на плечах из седа ноги врозь.</p> <p>3.Опорный прыжок.</p>
<p>Спорт игры.</p> <p>Волейбол.</p> <p>Баскетбол.</p>	<p>45ч.</p> <p>21ч</p> <p>24 ч</p>	<p>4.Приём и передача мяча сверху</p> <p>5.Подача мяча на точность попадания.</p> <p>6.Нападающий удар.</p> <p>7.б/б . ведение мяча.</p> <p>8.Ловля и передача мяча.</p> <p>9.Бросок мяча в движении.</p> <p>10.Штрафной бросок.</p> <p>11.Броски мяча в кольцо в движении.</p>

#### Раздел Календарно –тематическое планирование

№п/п	Разделы, темы	Дата проведения урока 11 ЕСТ кл
1.	<b>Раздел Легкая атлетика 11ч</b> 1.Тема урока Вводный инструктаж по ТБ .Тест 30м	2.09
2.	2.Тема урока Тест Подтягивание М. и Сгибание рук Д.	3.09
3.	3.Тема урока Диагностический контроль « Прыжок с места.».	4.09
4.	4.Тема урока «Бег с ускорением (100м), финиширование, Эстафетный бег»	9.09
5.	5.Тема урока Контроль «Бег (100м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»»	10.09
6.	6. Тема урока «Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание гранаты	11.09

7.	7. Тема урока «Обучение подбора разбега. Прыжок с 8–9 шагов разбега. Контроль Метаниегранаты Лапта»	16.09
8.	8. Тема урока Контроль «Прыжок с 9-10 шагов разбега. Приземление. ОФП .Подвижная игра «Метко в цель».»	17.09
9.	9. Тема урока Контроль..«Челночный бег» ОФП	18.09
10.	Тема урока (1000 м – д.).Спортивная игра «Лапта».	23.09
11.	Тема урока .Бег1000 м – д.).Спортивная игра «Лапта».	24.09
	<b>Раздел «Кроссовая подготовка»10ч</b>	
12.	Тема урока Бег (15 мин).. Спортивная игра «Лапта».	25.09
13.	Тема урока Бег (16 мин). Спортивная игра «Лапта».	30.09
14.	Тема урока Бег (17 мин). Спортивная игра «Лапта».	1.10
15.	Тема урока Бег (17 мин). Спортивная игра «Лапта».	2.10
16.	Тема урока Бег (18мин). Спортивная игра «Лапта».	7.10
17.	Бег (18 мин). Спортивная игра «Лапта».	8.10
18.	Тема урока Бег (19 мин).. Спортивная игра «Лапта».	9.10
19.	Тема урока Бег (19мин). Спортивная игра «Лапта».	14.10
20.	Тема урока «Бег 2000 м.»Спортивная игра «Лапта».	15.10
	<b>Раздел «Гимнастика»21</b>	
21.	Тема урока «Выход силой. Развитие силы. Инструктаж по ТБ..»	16.10
22.	Тема урока «Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.»	21.10
23.	Тема урока «Выход силой. Развитие силы.» Тест «Метание набивного мяча»	22.10
24.	Тема урока «Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.»	23.10
25.	Тема урока «Выход силой. Развитие силы..) Тест: «Сгибание рук в упоре лежа»	28.10

26.	Тема урока Контроль «Выход силой.Развитие силы.»	11.11
27.	Тема урока «Прыжок Конь в длину.» Развитие скоростно-силовых способностей» Тест «подтягивание»	12.11
28.	Тема урока «Прыжок Конь в длину Тест::»Наклон в перед соя на скамейке»	13.11
29.	Тема урока Прыжок Конь в длину» Развитие скоростно-силовых способностей»	18.11
30.	Тема урока. Прыжок Конь в длину Развитие скоростно-силовых способностей» Тест: «Многоскоки»	19.11
31.	Тема урока Прыжок Конь в длину Развитие скоростно-силовых способностей» Тест «Скакалка»	20.11
32.	Тема урока Прыжок Конь в длину.» Развитие скоростно-силовых .Тест «Приседание»	25.11
33.	Тема урока «2 Длинных кувырок. Стойка наголове. Кувырок назад Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Развитие координационных способностей	26.11
34.	Тема урока «2 Длинных кувырок. Стойка наголове. Кувырок назад Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.. Развитие координационных способностей	27.11
35.	Тема урока «2 Длинных кувырок. Стойка на на голове Кувырок назад.. Развитие координационных способностей Тест: «Угол»	2.12
36.	Тема урока «2 Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.. Развитие координационных способностей	3.12
37.	Тема урока «2 Длинных кувырок. Стойка наголове. Кувырок назад Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.. Развитие координационных способностей» Тест «пресс»	4.12

38.	Тема урока Контроль «Длинных кувырок. Стойка на голове. Кувырок назад Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.. Развитие координационных способностей	9.12
39.	Тема: Круговая тренировка <i>ОФП</i>	10.12
40.	Тема Круговая тренировка <i>ОФП</i>	11.12
41.	Тема Круговая тренировка <i>ОФП</i>	16.12
	<b><i>Раздел «Спортивные игры»45</i></b>	
42.	.Тема урока: Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	17.12
43.	.Тема урока: Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	18.12
44.	.Тема урока: Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра.	23.12
45.	.Тема урока: : Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	24.12
46.	.Тема урока: : Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	25.12
47.	Тема урока: .Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игровые задания на укороченной площадке. Учебная игра.	30.12
48.	Тема урока: Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Учебная игра.	14.01
49.	Тема урока: Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Учебная игра.	15.01
50.	Тема урока: Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Учебная	20.01

	игра.	
51.	Тема урока: Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Игра в нападение через 4-ю зону Учебная игра.	27.01
52.	Тема урока:Игра в нападение через 3-ю зонуУчебная игра.	28.01
53.	Тема урока: Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения Учебная игра.	29.01
54.	Тема урока: Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	3.02
55.	Тема урока: Тактика свободного нападения Учебная игра..	4.02
56.	Тема урока: Тактика свободного нападения Учебная игра.	5.02
57.	Тема урокаКомбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	10.02
58.	Тема Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча.Игра в нападение через 4-ю зону. Тактика свободного нападения Учебная игра.	11.02
59.	Тема урока Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	12.02
60.	Тема урока Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	17.02
61.	Тема урока Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Контрольная	18.02

	работа Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	
62.	Тема урока Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций	19.02
63.	Тема урока Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций	24.02
64.	Тема урока Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций	25.02
65.	Тема урока Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций	26.02
66.	Тема урока Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра	3.03
67.	Тема урока Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра	4.03
68.	Тема урока Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра	5.03
69.	Тема урока Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра	10.03
70.	Тема урока Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	11.03
71.	Тема урока Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой мест Учебная игра.	12.03
72.	Тема урока Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	17.03
73.	Тема урока Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра.	18.03

74.	Тема урока Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра.	19.03
75.	Тема урока Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра.	24.03
76.	Тема урока Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра.	25.03
77.	Тема урока Контроль техники штрафного броска. Нападение быстрым прорывом.	26.03
78.	Тема урока Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Контрольная работа Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	7.04
79.	Тема урока Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	8.04
80.	Тема урока Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра	9.04
81.	Тема урока Учебная игра	14.04
82.	Тема урока Учебная игра	15.04
83.	Тема урока Учебная игра	16.04
84.	<b>Раздел «Кроссовая подготовка» 10ч</b> Тема урока Бег (14 мин).. Спортивная игра «Лапта».	21.04
85.	Тема урока Бег (15 мин).. Спортивная игра «Лапта».	22.04
86.	Тема урока Бег (16 мин). Спортивная игра «Лапта».	23.04
87.	Тема урока Бег (17 мин). Спортивная игра «Лапта».	28.04
88.	Тема урока Бег (17 мин). Спортивная игра «Лапта».	29.04
89	Тема урока Бег (18 мин). Спортивная игра «Лапта».	30.04
90	Бег (18 мин). Спортивная игра «Лапта».	5.05
91	Тема урока Бег (19 мин).. Спортивная игра «Лапта».	6.05

92	Тема урока Бег (19мин). Спортивная игра «Лапта».	7.05
93	Тема урока «Бег 2000 м.д»Спортивная игра «Лапта».	12.05
	<b>Раздел Легкая атлетика</b>	
94	Тема урока Тест Бег (30м) Игра «Знамя»	13.05
95	Тема урока Тест Сгибание рук в упоре лежа .Игра «Знамя»	14.05
96	Тема урока Тест прыжок в длину с места. Игра «Знамя»игра «Лапта»	19.05
97	Тема урока Контроль Техника высокого старта Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением(100м), бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки)игра « Лапта»	20.05
98	Тема урока Контроль Бег на результат (100м).игра « Лапта»	21.05
99	Тема урока Контроль. Встречная эстафета (передача палочки) Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). .игра « Лапта»	22.05