

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа ст. Советской
Советского района Ростовской области

«Утверждаю»
Директор МБОУ Советской СОШ
Т.Н.Емельяненко
Приказ № 124 от 28.08.2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2020 – 2021 учебный год

по физической культуре

Уровень образования (класс) среднее общее, 11 класс

Общее количество часов 102

Количество часов в неделю 3

Учитель физической культуры Петров Николай Владимирович

Программа разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся. В.И. Ляха, А.А. Зданевича. г. Волгоград 2013 г.

2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» является частью Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Советской СОШ, утверждённой Приказом директора школы от 28.08.2020 г. № 122 и составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (с изменениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями);
- Учебный план на 2020-2021 учебный год МБОУ Советской СОШ, утверждённый Приказом директора школы от 28.08.2020 г. № 121;
- Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин учителя-предметника Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа ст. Советской Советского района Ростовской области (Приказ № 120 от 26.06.2018г.);
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013.
- УМК: учебник: Физическая культура 10-11 классы, В.И.Лях «Просвещение» 2014г.

Изучение физической культуры в 11 классе направлено на достижение следующих целей:

- 1.рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- 2.характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 3.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;
- 4.разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задач и. рационально планировать режим дня и учебной недели:

.В направлении личностного развития:

- 1.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 пере напряжения средствами физической культуры;
2. 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.
3. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

4. способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
5. владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
6. умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
7. умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
8. умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
9. красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
10. хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
11. культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
12. владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
13. владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
14. владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
15. владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
16. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
17. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

2. В метапредметном направлении :

1. понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
2. понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
3. понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
4. бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
5. 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.
6. добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
7. рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

8. поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
9. восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
10. понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
11. восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
12. владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
13. владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
14. владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
15. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
16. 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;
17. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

3. В предметном направлении :

1. знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
2. умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
3. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.;

Для достижения поставленных целей в 11 классе необходимо решение следующих задач:

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
3. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

5. усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты.

1 «Основы знаний». 1

учащиеся научатся:

Приёмам закаливания.

Приёмам самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Основам обучения и самообучения двигательным действиям.

Научатся приёмам оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах.

учащиеся получат возможность узнать:

Получат возможность узнать об истории возникновения и развития Олимпийского движения в России.

О влиянии возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.

.2. «Спортивная игра. Волейбол».

учащиеся научатся:

Передачам мяча сверху через себя.

Нижней прямой подаче.

Приемам мяча от сетки

Приёму мяча с подачи.

учащиеся получат возможность научиться:

Тактическим действиям в нападении и защите.

Владению знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма,

Способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры,

Основным правилам игры в волейбол.

3. «Спортивная игра. Баскетбол».

учащиеся научатся:

Ведению мяча с изменением направления.

Броску одной от плеча в прыжке, штрафному броску.

Ловле и передаче мяча различными способами.

учащиеся получат возможность научиться:

тактическим приёмам игры в нападении и защите.

играть по упрощённым правилам.

управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности

Технике безопасности игры в баскетбол.

4. «Гимнастика».

учащиеся научатся:

Выполнять комбинации из разученных элементов.

Лазать по канату на расстояние.

Прыгать через коня в длину (ю), коня в ширину(д).

Выполнять стойку на руках (ю), поворот в стойку на одном колене из положения «мост» (д).

учащиеся получат возможность научиться:

рациональному планированию учебной деятельности, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
поддержанию оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активному использованию занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

Восприятию красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формированию физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

5. «Легкая атлетика».

учащиеся научатся:

выполнять бег на короткие дистанции с максимальной скоростью;

метать гранату в цель и на дальность.

Выполнять прыжки в длину и высоту на заданный результат.

учащиеся получают возможность научиться:

активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

умению максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

6. «Кроссовая подготовка»

учащиеся научатся:

1. преодолевать кроссовую дистанцию в 1 км и 2 км. на заданный результат

учащиеся получают возможность научиться:

Способам преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий.

. Владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

2. Личностные результаты:

у учащихся будут сформированы:

1. навыки выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

2. навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

у учащихся могут быть сформированы:

1. умения максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

3 Метапредметные результаты:

регулятивные

учащиеся научатся:

1. пониманию физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.;

2. бережному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлению доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

3. уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

4. поддержанию оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

учащиеся получают возможность научиться:

1. пониманию культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

4. познавательные

учащиеся научатся:

1. основным направлениям развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

2. преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

3. организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

учащиеся получают возможность научиться:

1. организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

2. организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

3. осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;

5. Коммуникативные результаты.

учащиеся научатся:

1. отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

2. взаимодействовать и находить общие способы работы; работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций, проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

3. прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения;

4. разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;

5. координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;

6. аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 11 класс.

	Раздел предмета	Количество часов на раздел	Формы контроля
1	Основы знаний Современное олимпийское и физкультурно – массовое движение. Основы организации двигательного режима. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Понятие о физической культуре личности.	В процессе урока	Опрос, наблюдение.
2	Спортивные игры (баскетбол) Передачи мяча (одной рукой снизу, одной рукой сбоку). Ведение мяча- приёмы обыгрывания защитника (вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой). Броски мяча (одной и двумя руками в прыжке, после двух шагов в прыжке, штрафной бросок). Защитные действия (выбивание и вырывание, перехват, накрывание). Тактические действия (командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите).	20ч.	Опрос, наблюдение, зачёт (по технике выполнения).
3	Спортивные игры (волейбол) Приём и передача мяча (приём снизу и сверху двумя руками с падением-перекатом, приём одной снизу с последующим падением и перекатом, передача сверху двумя руками вперёд , над собой, назад, в опорном положении и прыжке). Верхняя прямая подача(по зонам и на силу). Нападающий удар (прямой нападающий удар, нападающий удар спереводом). Блокирование (индивидуальное и групповое блокирование). Тактические действия (в нападении- игра через зону 3, в защите- игра уступом вперёд).	20ч.	Опрос, наблюдение,зачёт (по технике выполнения).
4	Гимнастика Юноши : Канат (лазание по двум канатам, остановки на канате).	20 ч.	Опрос, наблюдение,тест, зачёт (по технике выполнения, по уровню физической подготовленности).

	<p>Акробатика (стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, длинный кувырк через препятствие).</p> <p>Опорный прыжок (прыжок ноги врозь через коня в длину, высота 115-120 см.).</p> <p>Брусья (подъём махом назад, стойка на плечах, кувырок вперёд, соскок махом вперёд с поворотом).</p> <p>Кольца (подъём силой, вис согнувшись- вис прогнувшись).</p> <p>Перекладина (подъём силой, подъём переворотом, оборот назад, оборот вперёд в седое ноги врозь).</p> <p>Девушки:</p> <p>Акробатика (равновесие, кувырок назад в полушпагат, стойка на лопатках, кувырок вперёд в сед углом).</p> <p>Опорный прыжок (прыжок углом с косога разбега толчком одной, конь в ширину, высота 110 см.).</p> <p>Равновесие (вскок в сед ноги врозь, сед углом, равновесие, ходьба , прыжки, повороты, из стойки на одном колене, соскок толчком одной и махом другой через бревно).</p> <p>Брусья р/в.(толчком ног подъём в упор на в/ж., сед углом, равновесие на н/ж., упор присев на одной, махом соскок).</p>		
5	<p align="center">Лёгкая атлетика</p> <p>Бег (бег на короткие дистанции- 30, 60, 100 м., челночный бег 3 по 10 м., эстафетный бег, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).</p> <p>Прыжки (прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»).</p> <p>Метание (метание гранаты 700 г. – юноши, 500 г.- девушки на дальность и в горизонтальную цель).</p>	24ч.	Опрос, наблюдение,тест, зачёт (по технике выполнения, по уровню физической подготовленности).
6	<p align="center">Кроссовая подготовка</p> <p>Бег по пересечённой местности на дистанции 1000 м., 2000 м. (Д), 3000 м. (Ю), преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Равномерный бег до 20 мин.у девушек, 25 мин. у юношей.</p>	18ч.	Опрос, наблюдение,тест, зачёт (по технике выполнения, по уровню физической подготовленности).

Календарно – тематическое планирование 11 класс.

№ урока	Раздел , тема.	Кол-во часов	Дата..	
			План	Факт.
1	2	3	4	5

Лёгкая атлетика 10 ч.				
1	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	02.09.	
2	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30м. Метание гранаты в цель.	1	03.09.	
3	Низкий старт, бег по дистанции. Эстафетный бег. Метание гранаты в цель.	1	07.09.	
4	Низкий старт, финиширование. Эстафетный бег. Метание гранаты в цель.	1	09.09	
5	Бег 100м. С низкого старта на результат. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность.	1	10.09	
6	Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись"	1	14.09	
7	Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись"	1	16.09	
8	Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись"	1	17.09	
9	Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись" на результат.		21.09	
10	Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись" на результат.	1	23.09	
Кроссовая подготовка 9 ч.				
11	Бег в равномерном темпе до 1000м. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	24.09	
12	Бег в равномерном темпе до 1000м. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	28.09	
13	Бег 1000м на результат. Преодоление вертикальных препятствий.	1	30.09	
14	Бег в равномерном темпе до 2000м -Ю, 1200 м.-Д. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	01.10	
15	Бег в равномерном темпе до 2200м.-Ю, 1400 м.-Д. Спортивная игра.	1	05.10	
16	Бег в равномерном темпе до 2500м.-Ю, 1600 м.-Д Спортивная игра.	1	07.10	
17	Бег в равномерном темпе до 2800м.-Ю, 1800 м.-Д. Спортивная игра.	1	08.10	
18	Бег в равномерном темпе до 3000м-Ю, 2000м.-Д. Спортивная игра.	1	12.10	
19	Бег 3000м.-Ю, 2000м.-Д. На результат.	1	14.10	
Баскетбол 15 ч.				
20	Инструктаж по Т.Б. Передачи мяча различными способами. Бросок одной от плеча в прыжке. Учебная игра.	1	15.10	
21	.Передачи мяча одной снизу. Бросок одной от плеча в прыжке. Вышагивание. Заслон. Учебная игра.	1	19.10	
22	Передачи мяча одной снизу. Бросок одной от плеча в прыжке. Вышагивание. Заслон. Учебная игра.	1	21.10	
23	Передачи мяча одной с боку. Бросок двумя от головы в прыжке. Скестный шаг. Заслон. Учебная игра.	1	22.10	
24	Передачи мяча одной сбоку. Бросок двумя от головы в прыжке. Скестный шаг. Зонная защита. Учебная игра.	1	26.10	
25	Передачи мяча в движении. Бросок двумя от головы в прыжке. Поворот. Зонная защита. Учебная игра.	1	28.10	

26	Передачи мяча с сопротивлением..Бросок после двух шаговПоворот.Зоннаязащита.Учебная игра.	1	29.10	
27	Бросок после двух шагов .Защитные действия выбивание и вырывание.Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	09.11	
28	Бросок после двух шагов.Защитные действия выбивание и вырывание.. Быстрый прорыв.Учебная игра.	1	11.11	
29	Штрафной бросок.Защитные действия перехват, накрывание.Позиционное нападение Учебная игра.	1	12.11	
30	Штрафной бросок. Защитные действия перехват, накрывание. Позиционное нападение Учебная игра.	1	16.11	
31	Штрафной бросок. Защитные действия перехват, накрывание. Позиционное нападение Учебная игра.	1	18.11	
32	Учебно-тренировачная игра с использованием изученных элементов в нападении и защите.	1	19.11	
33	Учебно-тренировачная игра с использованием изученных элементов в нападении и защите.	1	23.11	
34	Учебно-тренировачная игра с использованием изученных элементов в нападении и защите.	1	25.11	
	Волейбол 16ч.			
35	Инструктаж по Т.Б. Верхняя передача мяча в парах ,прием снизу.Нападающийудар.Учебная игра.	1	26.11	
36	Верхняя передача мяча в парах ,прием снизу.Нападающийудар.Учебная игра.	1	30.11	
37	Верхняя передача назад. Прием двумя сверху с перекатом. Нападающий.Учебная игра через зону 3.	1	02.12	
38	Верхняя передача назад.Прием двумя сверху с перекатом.Нападающий.Учебная игра через зону 3.	1	03.12	
39	Верхняя прямая подача.верхняя передача в прыжке. Прием двумя снизу с перекатомНападающий удар.	1	07.12	
40	Верхняя прямая подача верхняя передача в прыжке. Прием двумя снизу с перекатом..Нападающий удар.	1	09.12	
41	Верхняя прямая подачаПрием одной снизу с перекатом. Нападающий удар.Одиночное блокирование. Учебная игра через зону 3.	1	10.12	
42	Верхняя прямая подача. Прием одной снизу с перекатом. Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра через зону 3..	1	14.12	
43	Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи. Нападающий удар.Одиночное блокирование. Учебная игра уступом вперед.	1	16.12	
44	Верхняя прямая подача.Прием мяча с подачи. Нападающий удар с переводом.Групповое блокирование. Учебные игры уступом вперед.	1	17.12	

45	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Нападающий удар с переводом. Групповое блокирование. Учебные игры уступом вперед.	1	21.12	
46	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Нападающий удар с переводом. Групповое блокирование. Учебные игры уступом вперед.	1	23.12	
47	Учебно-тренировочная игра с использованием изученных элементов в нападении и защите.	1	24.12	
48	Учебно-тренировочная игра с использованием изученных элементов в нападении и защите.	1	28.12	
49	Учебно-тренировочная игра с использованием изученных элементов в нападении и защите.		30.12	
50	Учебно-тренировочная игра с использованием изученных элементов в нападении и защите.		31.12	
Гимнастика 20 ч.				
51	Инструктаж по Т.Б.Ю- остановка на канате .Акробатика.Д- Упражнение в равновесии, акробатика.	1	11.01	
52	. Ю- остановка на канате .Акробатика.Д- Упражнение в равновесии, акробатика.	1	13.01	
53	. Ю- остановка на канате .Акробатика.Д- Упражнение в равновесии, акробатика.	1	14.01	
54	Лазание по двум канатам.Акробатика..Длинный кувырок через препятствия.Д- Упражнение в равновесии, акробатика.	1	18.01	
55	Лазание по двум канатам.Акробатика..Длинный кувырок через препятствия.Д- Упражнение в равновесии, акробатика.	1	20.01	
56	Лазание по двум канатам.Акробатика..Длинный кувырок через препятствия я Д- Упражнение в равновесии, акробатика.	1	21.01	
57	Ю-Акробатика.Упражнение на перекладине. .Д- Упражнение в равновесии, акробатика.	1	25.01	
58	.Д- Упражнение в равновесииЮ-Упражнение на перекладине.упражнение на брусьях.	1	27.01	
59	Упражнение на перекладине.упражнение на брусьях.	1	28.01	
60	Упражнение на перекладине.упражнение на брусьях.	1	01.02	
61	Упражнение на перекладине.упражнение на брусьях.	1	03.02	
62	Упражнение на перекладине. Упражнение на брусьях.Опорный прыжок через коня.	1	04.02	
63	Упражнение на перекладине.Упражнение на брусьях.Опорный прыжок через коня.	1	08.02	
64	Упражнение на брусьях.Опорный прыжок через коня . Упражнения на кольцах.	1	10.02	
65	Упражнение на брусьях. Опорный прыжок через коня Упражнения на кольцах.	1	11.02	

66	Опорный прыжок через коня .Упражнения на кольцах. Подтягивание в весе.	1	15.02	
67	Опорный прыжок через коня .Упражнения на кольцах. Подтягивание в весе лёжа.	1	17.02	
68	Опорный прыжок через коня .Упражнения на кольцах. Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.	1	18.02	
69	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа . Опорный прыжок через коня .Упражнения на кольцах..	1	20.02	
70	Опорный прыжок через коня.Поднимание туловища.(30"). Упражнения на кольцах.	1	24.02	
Лёгкая атлетика 6 ч.				
71	Прыжковая подготовка.Прыжки в высоту способом "Перетягивание"с1-3 шагов разбега.Инструктаж по Т.Б.	1	25.02	
72	Прыжковая подготовка.Прыжки в высоту способом "Перетягивание"с1-3 шагов разбега.	1	01.03	
73	Прыжковая подготовка.Прыжки в высоту способом "перешагивание" с 5-7 шагов разбега.	1	03.03	
74	Прыжковая подготовка.Прыжки в высоту способом "перешагивание" с 5-7 шагов разбега.	1	04.03	
75	Прыжковая подготовка.Прыжки в высоту способом ."Перешагивание"с полного разбега.	1	10.03	
76	Прыжковая подготовка.Прыжки в высоту способом ."Перешагивание"с полного разбега.	1	11.03	
Волейбол 4 ч.				
77	Верхняя прямая подача .Прием мяча с подачи. Нападающий удар с переводом . Групповое блокирование. Учебные игры уступом вперед.	1	15.03	
78	Верхняя прямая подача .Прием мяча с подачи. Нападающий удар с переводом . Групповое блокирование. Учебные игры уступом вперед.	1	17.03	
79	Учебно-тренировачная игра с использованием изученных элементов в нападении и защите.	1	18.03	
80	Учебно-тренировачная игра с использованием изученных элементов в нападении и защите.	1	22.03	
Баскетбол 5 ч.				
81	Штрафной бросок. Защитные действия перехват, накрывание. Позиционное нападение Учебная игра.	1	24.03	
82	Штрафной бросок. Защитные действия перехват, накрывание. Позиционное нападение Учебная игра.	1	25.03	
83	Учебно-тренировачная игра с использованием изученных элементов в нападении и защите.	1	05.04	
84	Учебно-тренировачная игра с использованием изученных элементов в нападении и защите.	1	07.04	
85	Учебно-тренировачная игра с использованием изученных элементов в нападении и защите.	1	08.04	
Кроссовая подготовка 9 ч.				
86	Бег в равномерном темпе до 1000м.Преодоление горизонтальных препятствий.Спортивная игра.	1	12.04	
87	Бег в равномерном темпе до 1000м.Преодоление горизонтальных препятствий.Спортивная игра.	1	14.04	
88	Бег 1000м на результат. Преодоление горизонтальныхпрепятствий.Спортивная игра.	1	15.04	

89	Бег в равномерном темпе до 2000м . Ю 1200 м Д Преодоление вертикальных препятствий.	1	19.04	
90	Бег в равномерном темпе до 2200м. Ю .1400 м. Д.Преодоление вертикальных препятствий.Спортивная игра.	1	21.04	
91	Бег в равномерном темпе до 2500м.Ю 1600 м Д. Спортивная игра.	1	22.04	
92	Бег в равномерном темпе до 2800м.Ю 1800 м. Д Спортивная игра.	1	26.04	
93	Бег в равномерном темпе до 3000м.Ю 2000 м. Д Спортивная игра.	1	28.04	
94	Бег 3000мЮ 2000 м. Д . на результат	1	29.04	
Лёгкая атлетика 8 ч.				
95	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	05.05	
96	Низкий старт и стартовый разгон . Бег 30м. Метание гранаты в цель.	1	06.05	
97	Низкий старт ,бег по дистанции.Челночный бег 3+10м. Метание гранаты в цель.	1	12.05	
98	Низкий старт, финиширование.Эстафетныйбег.Метание гранаты в цель.	1	13.05	
99	Бег 100 м. с низкого старта на результат .Эстафетный бег. Метание гранаты в цель.	1	17.05	
100	Метание гранаты в цель ,прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись" -отталкивание.	1	19.05	
101	Метание гранаты на дальность .Прыжки в длину способом "прогнувшись" -приземление.	1	20.05	
102	Метание гранаты на дальность .Прыжки в длину способом "прогнувшись" -приземление.	1	24.05	

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1 от 28.08.2020г. 28.08.2020г. _____ СтарунЕ.С.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР