**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к тематическому планированию по физической культуре**

**для учащихся 11 класса**

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2010).

УМК для реализации данной рабочей программы:

- пособие для учащихся:

– Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

· пособиядля учителя:

– Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М., 2010.

– Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.

– Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

– Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.

– Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

– Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.

– Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998.

– Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.

– Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.

– Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.

– Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.

– Журнал «Физическая культура в школе».

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихсяна основе приобретения ими компетентностного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслотворчества. Это предопределяет направленность целей обучения наформирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

***Главной целью школьного образования*** 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 целей:**

– 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, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 11 класса:**

– Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

– Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

– Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

– Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

– Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

– Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

– Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

– Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 102 ч. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки и вариативной части распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены игровыми видами спорта за неимением базы.

***Компетентностный подход*** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познава-тельной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций**.

***Личностная ориентация*** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры*,* усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

***Деятельностный подход*** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как ***общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности***, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учащиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

*Проектная деятельность учащихся* – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой *учебной проектно-исследовательской деятельности* является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках ***информационно-коммуникативной деятельности***, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности.. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию ***информационной компетентности учащихся:*** формирование простейших *навыков* работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации.

Важнейшее значение имеет овладение учащимися ***коммуникативной компетенцией***: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков ***рефлексивной деятельности*** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на ***воспитание*** школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

**Требования к уровню подготовки**

**учащихся 11 класса**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен***

**знать/понимать:**

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

–правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

– для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной**,** личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровеньпрограммы | Тип класса | Кол-вочасов | Учебники |
| Базовый | 11 | 3 | Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010 |

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета.

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре в 11 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программногоматериала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 11  |
| 1 | ***Базовая часть*** | 68 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры волейбол | 15 |
| 1.3 | Легкая атлетика | 19 |
| 1.4 | Баскетбол | 15 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 15 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 34 |
| 2.1 | Футбол | 34 |
|  | Итого | 102 |

 **Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**Социокультурные основы**

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Психолого-педагогические основы**

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых мероприятий. Способы регулирования массы тела.

**Медико-биологические основы**

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Приемы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Волейбол**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координациионных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Легкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | Девочки |
| Скоростные | Бег 100 м/сБег 30 м/с | 17,55,4 |
| Силовые | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз | – |
| Прыжок в длину с места, см | 14 |
| Бег 2000 м, мин, с | 170 |
| К выносливости | Бег 3000 м, мин, с | 10.00 |

**Задачи** физического воспитания учащихся 10–11 классов **направлены:**

– на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;

– расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;

– дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

– углубленное представление об основных видах спорта;

– закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Раздел** | **Тема** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | **Факт.****дата проведения** |
|
|
| 1 | Раздел I Легкая атлетика | Тема 1. Легкая атлетика |  Урок 1. Инструктаж по охране труда. **Тесты: Бег 30м. прыжки в длину с места** | 8 |  |  |
| 2 | Раздел I Легкая атлетика | Тема 1. Легкая атлетика | Урок 2 **Тесты: Бег 1000м. Подтягивание из виса (М) из виса лёжа (Д).**  |   |  |  |
| 3 | Раздел I Легкая атлетика | Тема 1. Легкая атлетика | Урок 3. Бег с высокого и низкого старта до 50м. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Переменный бег 20-25мин. (Д) (25-30) (Ю). Игра. |   |  |  |
| 4 | Раздел I Легкая атлетика | Тема 1. Легкая атлетика | Урок 4. Бег с высокого и низкого старта до 50м. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Переменный бег 20-25мин. (Д) (25-30) (Ю). Игра. |   |  |  |
| 5 | Раздел I Легкая атлетика | Тема 1. Легкая атлетика | Урок 5. Прыжки в длину с 9-11шагов разбега Бег 100м на результат. Метание гранаты 500г (Д) 700г (Ю) в вертикальную цель (1х1) с расстояния 15-25м. Игра. |   |  |  |
| 6 | Раздел I Легкая атлетика | Тема 1. Легкая атлетика | Урок 6. Прыжки в длину с 9-11шагов разбега Бег 100м на результат. Метание гранаты 500г (Д) 700г (Ю) в вертикальную цель (1х1) с расстояния 15-25м. Игра. |   |  |  |
| 7 | Раздел I Легкая атлетика | Тема 1. Легкая атлетика | Урок 7. Метание гранаты700г (Ю) 500г (Д) на дальность.Прыжки в длину с разбега изученным способом. Игра. |   |  |  |
| 8 | Раздел I Легкая атлетика | Тема 1. Легкая атлетика | Урок 8. Метание гранаты700г (Ю) 500г (Д) на дальность. Прыжки в длину с разбега изученным способом на результат. Игра. |   |  |  |
| 9 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 9. Комбинация передвижения из освоенных элементов. Игра | 9 |  |  |
| 10 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 10. Комбинация передвижения из освоенных элементов. Удары по мячу. Игра |   |  |  |
| 11 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 11. Удары по неподвижному мячу и катящему мячу. Остановка мяча. Передача мяча на месте. Игра по упрощенным правилам. |   |  |  |
| 12 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 12. Удары по неподвижному мячу и катящему мячу. Остановка мяча. Передача мяча на месте. Игра по упрощенным правилам. |   |  |  |
| 13 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 13. Удары по катящему мячу. Остановка мяча подошвой. Ведение мяча с изменением направления. Игра по упрощенным правилам.  |   |  |  |
| 14 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 14. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча подошвой. Ведение мяча с изменением направления. Игра по упрощенным правилам.  |   |  |  |
| 15 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 15. Ведение мяча, остановка мяча. Удары по воротам, на точность левой и правой ногой. Игра мини – футбол. |   |  |  |
| 16 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 16. **Зачет.Ведение мяча. Остановка мяча. Удары по воротам, на точность левой и правой ногой**. Игра мини – футбол. |   |  |  |
| 17 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 17. Комбинация из освоенных элементов: ведение, передача, остановка мяча. Игра. |   |  |  |
| 18 | Раздел III Кроссовая подготовка | Тема 6. Кроссовая подготовка | Урок 18. Бег в чередование с ходьбой до2-3км Игра | 8 |  |  |
| 19 | Раздел III Кроссовая подготовка | Тема 6. Кроссовая подготовка | Урок 19. Бег в чередование с ходьбой до 3-4км. Игра |   |  |  |
| 20 | Раздел III Кроссовая подготовка | Тема 6. Кроссовая подготовка | Урок 20. Бег в чередование с ходьбой до 4км.(Ю)3км(Д) Медленный бег до 2км (Ю) 1.5км(Д) Повторный бег 4х60м (Ю) 2х40м(Д) Игра |   |  |  |
| 21 | Раздел III Кроссовая подготовка | Тема 6. Кроссовая подготовка | Урок 21. Медленный бег до 2км (Ю) 1.5км(Д) Повторный бег 4х60м (Ю) 2х40м(Д)Игра |   |  |  |
| 22 | Раздел III Кроссовая подготовка | Тема 6. Кроссовая подготовка | Урок 22. Медленный бег до 2,5км (Ю) (Д) 2км повторный бег 3х60м(Ю) 2х60м(Д. Игра. |   |  |  |
| 23 | Раздел III Кроссовая подготовка | Тема 6. Кроссовая подготовка | Урок 23. ). Темповый бег 3км(Ю) 2км(Д). Игра. |   |  |  |
| 24 | Раздел III Кроссовая подготовка | Тема 6. Кроссовая подготовка | Урок 24. Медленный бег 3км (Ю) 2.5(Д) Повтор. бег 4х80м (Ю) 4х60м(Д). Игра. |   |  |  |
| 25 | Раздел III Кроссовая подготовка | Тема 6. Кроссовая подготовка | Урок 25. **Контрольный бег 3км(Ю) 2км(Д). Игра**.  |   |  |  |
| 26 | Раздел II Спортивные игры | Тема 3. Волейбол | Урок 26. Инструктаж по охране труда. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Прием и передача мяча Игра | 12 |  |  |
| 27 | Раздел II Спортивные игры | Тема 3. Волейбол | Урок 27. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Прием и передача мяча Варианты техники приёма и передачи мяча на месте и после передвижения. Игра |   |  |  |
| 28 | Раздел II Спортивные игры | Тема 3. Волейбол | Урок 28. Передача и прием мяча. Варианты подачи мяча: нижняя прямая подача и верхняя прямая подача. Варианты нападающего удара через сетку. Игра |   |  |  |
| 29 | Раздел II Спортивные игры | Тема 3. Волейбол | Урок 29. Передача и прием мяча. Варианты подачи мяча: нижняя прямая подача и верхняя прямая подача. Варианты нападающего удара через сетку. Игра |   |  |  |
| 30 | Раздел II Спортивные игры | Тема 3. Волейбол | Урок 30. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра. |   |  |  |
| 31 | Раздел II Спортивные игры | Тема 3. Волейбол | Урок 31. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра. |   |  |  |
| 32 | Раздел II Спортивные игры | Тема 3. Волейбол | Урок 32. Прием мяча снизу , прямой нападающий удар. Учебно - тренировочные игры. |   |  |  |
| 33 | Раздел II Спортивные игры | Тема 3. Волейбол | Урок 33 .**Зачет. Прием мяча снизу , прямой нападающий удар.** Учебно - тренировочные игры. |   |  |  |
| 34 | Раздел II Спортивные игры | Тема 3. Волейбол | Урок 34 Верхняя прямая подача на точность .Позиционное нападение. Учебно – тренировочные игры.  |  |  |  |
| 35 | Раздел II Спортивные игры | Тема 3. Волейбол | Урок 35. **Зачет.Верхняя прямая подача на точность**. Позиционное нападение. Учебно – тренировочные игры. |  |  |  |
| 36 | Раздел II Спортивные игры | Тема 3. Волейбол | Урок 36. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам  |  |  |  |
| 37 | Раздел II Спортивные игры | Тема 3. Волейбол | Урок 37. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам  |  |  |  |
| 38 | Раздел II Спортивные игры | Тема 3. Волейбол | Урок 38.Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | 16 |  |  |
| 39 | Раздел II Спортивные игры | Тема 3. Волейбол | Урок 39.Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. |   |  |  |
| 40 | Раздел II Спортивные игры | Тема 3. Волейбол | Урок 40. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Учебная игра |   |  |  |
| 41 | Раздел II Спортивные игры | Тема 3. Волейбол | Урок 41.Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар. |   |  |  |
| 42 | Раздел II Спортивные игры | Тема 3. Волейбол | Урок 42.Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар. |   |  |  |
| 43 | Раздел II Спортивные игры | Тема 3. Волейбол | Урок 43.Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар. |   |  |  |
| 44 | Раздел II Спортивные игры | Тема 4. Баскетбол | Урок 44.Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движений. Игра. |   |  |  |
| 45 | Раздел II Спортивные игры | Тема 4. Баскетбол | Урок 45.Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движений со сменой мест. Игра. |  |  |  |
| 46 | Раздел II Спортивные игры | Тема 4. Баскетбол |  Урок 46.Передача мяча в движений. Бросок в прыжке со средней скоростью. Игра. |   |  |  |
| 47 | Раздел II Спортивные игры | Тема 4. Баскетбол | Урок 47. Основные элементы тех. передвижения .Ловля и передача мяча без сопротивления. Игра.  |  |  |  |
| 48 | Раздел II Спортивные игры | Тема 4. Баскетбол | Урок 48. Основные элементы тех. передвижения .Ловля и передача мяча без сопротивления. Ведение мяча без сопротивления с сопротивлением. Игра  |   |  |  |
| 49 | Раздел II Спортивные игры | Тема 4. Баскетбол | Урок 49. Броски мяча без сопротивления защитника. Броски мяча в движении с сопротивлением. Ведение мяча левой и правой рукой в движений. Игра по упрощенным правилам |   |  |  |
| 50 | Раздел II Спортивные игры | Тема 4. Баскетбол | Урок 50. Броски мяча без сопротивления защитника. Броски мяча в движении с сопротивлением. Ведение мяча левой и правой рукой в движении. Игра по упрощенным правилам |   |  |  |
| 51 | Раздел II Спортивные игры | Тема 4. Баскетбол | Урок 51. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча со средних и дальних дистанциях, в движений с противлением. Игра.  |   |  |  |
| 52 | Раздел II Спортивные игры | Тема 4. Баскетбол | Урок 52. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча со средних и дальних дистанциях, в движение с противлением. Игра.  |   |  |  |
| 53 | Раздел II Спортивные игры | Тема 4. Баскетбол | Урок 53. Командные и индивидуальные действия в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия. Игра.  |   |  |  |
| 54 | Раздел II Спортивные игры | Тема 4. Баскетбол | Урок 54. Командные и индивидуальные действия в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия. Игра. |  |  |  |
| 55 | Раздел II Спортивные игры | Тема 4. Баскетбол | Урок 55. Командные и индивидуальные действия в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия. Игра.  |   |  |  |
| 56 | Раздел II Спортивные игры | Тема 4. Баскетбол | Урок 56.Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. |   |  |  |
| 57 | Раздел II Спортивные игры | Тема 4. Баскетбол | Урок 57.Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. |   |  |  |
| 58 | Раздел II Спортивные игры | Тема 4. Баскетбол | Урок 58.Стойка и передвижение игроков. Бросок в прыжке со средней дистанций с сопротивлением. |   |  |  |
| 59 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 59.Ведение мяча. Игра по упрощенным правилам. |  7 |  |  |
| 60 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 60. Удары по мячу средней частью подъема. Ведение мяча с изменением направления. Игра. |   |  |  |
| 61 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 61.. Удары по мячу средней частью подъема. Ведение мяча с изменением направления. Игра. |   |  |  |
| 62 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 62. Удары по неподвижному и катящему мячу левой и правой ногой. Передача мяча на месте и в движении. Комбинация из освоенных элементов техники Игра. |   |  |  |
| 63 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 63. Удары по катящему мячу левой и правой ногой. Передача мяча на месте и в движении. Комбинация из освоенных элементов техники Игра. |   |  |  |
| 64 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 64. Комбинация из освоенных элементов техники: ведения мяча, удара (паса), остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра мини – футбол. |   |  |  |
| 65 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 65. Комбинация из освоенных элементов техники: ведения мяча, удара (паса), остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра  |   |  |  |
| 66 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 66. Инструкция по охране труда Комбинация из освоенных элементов техники передвижения (перемещения, остановки, повороты, ускорения.). Игра | 10 |  |  |
| 67 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 67. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения (перемещения, остановки, повороты, ускорения.). Игра мини-футбол. |   |  |  |
| 68 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 68. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения (перемещения, остановки, повороты, ускорения.). Игра мини-футбол. |   |  |  |
| 69 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 69. Техника передвижения. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Мини футбол. |   |  |  |
| 70 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 70. Остановка мяча внутренней стороной стопы подошвой. Удары по неподвижному мячу. Игра. |   |  |  |
| 71 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 71. Остановка мяча внутренней стороной стопы подошвой. Удары по неподвижному мячу. Игра. |   |  |  |
| 72 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 72. Удары по катящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящего мяча. Игра мини-футбол. |   |  |  |
| 73 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 73. Удары по катящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящего мяча. Игра мини-футбол. |   |  |  |
| 74 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 74. Ведение мяча шагом и бегом с изменением скорости без сопротивления. Удары по мячу. Остановка мяча. Игра мини- футбол. |   |  |  |
| 75 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 75. Ведение мяча шагом и бегом с изменением скорости без сопротивления. Удары по мячу. Остановка мяча. Игра мини- футбол. |   |  |  |
| 76 | Раздел III Кроссовая подготовка | Тема 6. Кроссовая подготовка | Урок 76. Бег в чередовании с ходьбой до 4км.(М) до3км(Д) Игра  | 7 |  |  |
| 77 | Раздел III Кроссовая подготовка | Тема 6. Кроссовая подготовка | Урок 77. Бег в чередовании с ходьбой 4км.(М). 3км(Д) |   |  |  |
| 78 | Раздел III Кроссовая подготовка | Тема 6. Кроссовая подготовка | Урок 78. Медленный бег 1км. Повторный бег 2х60м. Игра. |   |  |  |
| 79 | Раздел III Кроссовая подготовка | Тема 6. Кроссовая подготовка | Урок 79. Медленный бег 1,5км Повторный бег 4х60м. Игра |   |  |  |
| 80 | Раздел III Кроссовая подготовка | Тема 6. Кроссовая подготовка | Урок 80. Медленный бег 2км.(М).1,5км(Д). Игра |   |  |  |
| 81 | Раздел III Кроссовая подготовка | Тема 6. Кроссовая подготовка | Урок 81. **Зачет.Темповый бег 3км. (М) 2км .(Д). Игра** |   |  |  |
| 82 | Раздел III Кроссовая подготовка | Тема 6. Кроссовая подготовка | Урок 82. **Бег 1км. (М), 800м.(Д) на время**. Игра. |   |  |  |
| 83 | Раздел I Легкая атлетика | Тема 1. Легкая атлетика | Урок 83. Длительный бег 25мин. с препятствием Игра | 9 |  |  |
| 84 | Раздел I Легкая атлетика | Тема 1. Легкая атлетика | Урок 84. Прыжки в длину с разбега. Игра. |   |  |  |
| 85 | Раздел I Легкая атлетика | Тема 1. Легкая атлетика | Урок 85. **Бег на скорость 3х100м**. Прыжки в длину с разбега |   |  |  |
| 86 | Раздел I Легкая атлетика | Тема 1. Легкая атлетика | Урок 86. Метание гранаты 700г 500г Игра. |   |  |  |
| 87 | Раздел I Легкая атлетика | Тема 1. Легкая атлетика | Урок 87. Метание гранаты 700г 500г. Бег на скорость 3х100м Игра. |   |  |  |
| 88 | Раздел I Легкая атлетика | Тема 1. Легкая атлетика | Урок 88. Метание диска. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Толкание ядра с места. Игра. |   |  |  |
| 89 | Раздел I Легкая атлетика | Тема 1. Легкая атлетика | Урок 89. **Бег 100м. на результат**. Толкание ядра с места. Игра. |   |  |  |
| 90 | Раздел I Легкая атлетика | Тема 1. Легкая атлетика | Урок 90. Прыжки в длину разбега на результат. Игра.  |   |  |  |
| 91 | Раздел I Легкая атлетика | Тема 1. Легкая атлетика | Урок 91. **Метание гранаты на результат**. Игра.  |   |  |  |
| 92 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 92. Удары по катящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящего мяча внутр. стороной стопы и подошвой. Игра  | 8 |  |  |
| 93 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 93. Удары по катящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящего мяча внутр. стороной стопы и подошвой. Игра  |   |  |  |
| 94 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 94. Ведение мяча с изменением скорости без сопротивления. Остановка мяча подошвой. Удары по мячу. Игра. |   |  |  |
| 95 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 95. Ведение мяча с изменением скорости без сопротивления. Остановка мяча подошвой. Удары по мячу. Игра. |   |  |  |
| 96 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 96. Ведение мяча с ведущей и не ведущей ногой. Удары по мячу. Тактика свободного нападения. Игра  |   |  |  |
| 97 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 97.Удары по мячу. Тактика свободного нападения. Игра  |   |  |  |
| 98 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 98. Технико-тактические действия (взаимодействие игроков в нападении и защите) Ведение мяча с сопротивлением. Игра. |   |  |  |
| 99 | Раздел II Спортивные игры | Тема 2. Футбол | Урок 99. Технико-тактические действия (взаимодействие игроков в нападении и защите) Ведение мяча с сопротивлением. Игра. |   |  |  |
| 100 | Раздел I Легкая атлетика | Тема 1. Легкая атлетика | Урок 100. Низкий старт бег 30м. Прыжки в длину с места. Игра. | 3 |  |  |
| 101-102 | Раздел I Легкая атлетика | Тема 1. Легкая атлетика | Урок 101-102. Тесты: прыжки в длину с места.Подтягивание.  |   |  |  |