

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОРОПСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Принята решением
педагогического совета
от 28.08.2020 г., протокол №9

Утверждена приказом
по МБОУ Новоропской СОШ
от 31.08.2020 г. №53

***Рабочая программа
по физической культуре***

для 11 класса
на 2020/2021 учебный год

Учитель: Самусев Алексей Николаевич

Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре для 11 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Новоропской СОШ с учётом программ, включённых в её структуру, и соответствует учебному плану, календарному учебному графику и расписанию учебных занятий учреждения на 2020-2021 учебный год.

При разработке и реализации рабочей программы используются программы и учебники:

1. Авторская программа учебного курса по физической культуре В.И.Ляха.
Рабочие программы. Физическая культура. 1-11 классы / под редакцией В.И.Ляха – М.: Просвещение
2. Учебник по физической культуре: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура Учебник для учащихся 10-11 классов М.: Просвещение

Программа обеспечена учебно-методическими пособиями, экранно-звуковыми, электронными (цифровыми) образовательными и интернет – ресурсами в соответствии с перечнем учебников и учебных пособий на 2020-2021 учебный год для реализации основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Новоропской СОШ

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии учебным планом на изучение физической культуры в 11 классе отводится 105 часов (по 3 часа в неделю, 35 учебных недель). Изучить содержание рабочей программы планируется за 98 час (на 01.09.20г.): 3 урока совпадают с праздничными датами (8.03., 3.05., 10.05.2021г.) 1 урок выпадает из-за особенностей каникулярных периодов (27.10.2020г.) и учебные занятия в 11 классе оканчиваются 25 мая 2021 года

Корректировка Рабочей программы проведена за счёт объединения изучаемых тем, что отражено в тематическом планировании.

На _____ часов, т.к _____

Требования к уровню подготовки учащихся 11 класса по физической культуре

Знать:

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха;
- Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- Способы закаливания организма.

Уметь:

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.
- Выполнять гимнастические, л/а упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр.
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.
- Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий.
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств; совершенствованию техники движения.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
Прыжки в длину с места (см)	180	195-210	230	160	170-190	210
Наклон вперед (см.)	5	9-12	15	7	12-14	20
Подтягивание (мальчики), на низкой перекладине (девочки)	4	8-9	11	6	13-15	18
6-минутный бег, м	1100	1300-1400	1500	900	150-1200	1300
Челночный бег 3x10м	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4

Содержание учебного материала

(подробное содержание программы дано в приложении №2 к программе)

№ п/п	Вид программного материала	кол-во часов (уроков) за год	Кол-во часов (уроков) в четверти			
			I	II	III	IV
1	Основные знания о физической культуре	В процессе уроков				
2	Гимнастика с элементами акробатики	21		18	-	
3	Легкая атлетика	30	15	-	-	18
4	Лыжная подготовка	18	-	1	17	-
5	Спортивные игры	36	12	3	12	9
		105 ч	27 ч	22 ч	29 ч	27 ч

Тематическое планирование уроков для учащихся 11 класса

№ урок а	Дата проведении		Наименование раздела, темы урока	Примечание
	план	факт		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15				
1	02.09		Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт.	Уметь: бегать с максимальной скоростью. Текущий. Низкий старт (30м.) Стартовый разгон. Бег по дистанции (90-70м) Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Техника безопасности.
2	03.09		Совершенствование техники низкого старта. Обучение метанию гранаты.	Уметь: бегать с максимальной скоростью; метать гранату. Текущий. Низкий старт (30м.) Стартовый разгон. Бег по дистанции (90-70м) Метание гранаты на дальность с разбега. Эстафетный бег.
3	07.09		Бег 1000м Подтягивание. Вводный контроль	Уметь: бегать на среднюю дистанцию, подтягиваться. Контроль: бег 1000м; подтягивание. Игра в лапту. Развитие скоростных качеств. Вводный контроль
4	9.09		Контрольная проверка бега 30м. Совершенствование техники метания гранаты.	Уметь: бегать с максимальной скоростью; метать гранату. Текущий: оценка бега 30 м. Низкий старт (30м.) Стартовый разгон. Бег по дистанции (90-70м) Метание гранаты на дальность с разбега. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра в лапту.
5	10.09		Контрольная проверка бега с низкого старта 60м. Совершенствование техники метания гранаты .	Уметь: бегать с максимальной скоростью; метать гранату. Текущий: оценка бега 60 м. м. Низкий старт (30м.) Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции (90-70м) Метание гранаты на дальность с разбега. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра в лапту.

6	14.09		Контрольная проверка бега с низкого старта 100м. Совершенствование техники метания гранаты .	Уметь: бегать с максимальной скоростью; метать гранату. Текущий: оценка бега 100 м. (Ю.) 13,1—13,5—14,3. (Д) 16,0 – 16,5—17,0. Низкий старт (100м.) Стартовый разгон. Бег по дистанции (90-70м) Метание гранаты на дальность и в цель с разбега. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра в лапту.
7	16.09		Совершенствование техники метания гранаты Специально беговые упражнения.	Уметь: бегать с максимальной скоростью; метать гранату. Метание гранаты на дальность и в цель с разбега. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Старт с различных положений. Развитие скоростных качеств.
8	17.09		Контрольная проверка метания гранаты с разбега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью; метать гранату. Текущий: Оценка техники метания гранаты с разбега. (Ю) 36—32—28 м. (Д) 23—19—17 м.
9	21.09		Обучение технике прыжков в длину с разбега. Челночный бег.	Уметь: прыгать в длину 13-15 шагов разбега; челночный бег. Текущий. Прыжок в длину способом прогнувшись с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег 5*10; 10*10. специально беговые упражнения.
10	23.09		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Контрольная проверка челночного бега.	Уметь: прыгать в длину 13-15 шагов разбега; челночный бег. Текущий: оценка челночного бега 10-10м. Прыжок в длину способом прогнувшись с 13-15 шагов разбега.
11	24.09		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение длительному бегу	Уметь: прыгать в длину 13-15 шагов разбега; бегать в равномерном темпе. Текущий Прыжок в длину способом прогнувшись с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Приземление. Многоскоки. Специально беговые упражнения. Эстафетный бег. Игра в лапту. Развитие скоростно- силовых способностей
12	28.09		Контрольная проверка прыжка в длину с разбега. Бег по пересеченной местности.	Уметь: прыгать в длину 13-15 шагов разбега; бегать в равномерном темпе. Текущий: Оценка прыжка в длину с разбега.(Ю) 460—430—410 см. (Д) 410—380—360 см. Многоскоки. Специально беговые упражнения. . Игра в лапту. Развитие выносливости.
13	30.09		Бег по пересеченной местности.	Уметь: бегать по пересеченной местности до 25минут. Текущий. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ специально беговые упражнения. Игра в минифутбол. Развитие выносливости.
14	1.10		Бег по пересеченной местности.	Уметь: бегать по пересеченной местности до 25минут. Текущий. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ специально беговые упражнения. Игра в минифутбол. Развитие выносливости.
15	5.10		Контрольный зачет бега 2000м (д) и 3000м.(ю)	Уметь: бегать по пересеченной местности до 25минут. Текущий. Оценка бега на результат: (Ю) 3000м 13,00—14,00 – 15,00минут (Д) 2000 м 10,10—11,40—12,00минут. Развитие выносливости. Правило соревнований. Опрос теории.
БАСКЕТБОЛ 15				
16	7.10		Инструктаж по технике безопасности Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов.	Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре. Текущий. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции, быстрый прорыв (2*1).
17	8.10		Совершенствование броска в прыжке со средней дистанции. Ведения мяча с сопротивлением.	Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре. Текущий. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением.
18	12.10		Контрольная проверка ведения мяча с сопротивлением. Совершенствование броска в прыжке со средней дистанции.	Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре. Текущий: оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.

19	14.10		Контрольная проверка броска в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре. Текущий: оценка техники броска в прыжке со средней дистанции. Совершенствование перемещений и остановок игрока.
20	15.10		Обучение нападению против личной защиты. Совершенствование нападения против зонной защиты.	Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре. Текущий. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Нападение против зонной защиты. Нападению против личной защиты.
21	19.10		Контрольная проверка нападения против зонной защиты. Совершенствование нападения против личной защиты.	Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре. Текущий: оценка техники нападения против зонной защиты. Совершенствование перемещений и остановок игрока.
22	21.10		Обучение индивидуальным действиям в защите. Совершенствование нападения против личной защиты.	Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре. Текущий. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча.). Нападение против зонной защиты. Нападению против личной защиты.
23	22.10		Совершенствование индивидуальных действий в защите. Обучение нападению через центрального.	Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре. Текущий. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча.). Нападение против зонной защиты. Нападению против личной защиты.
24	26.10		Контрольная проверка индивидуальных действий в защите. Совершенствование нападения через центрального.	Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре. Текущий: оценка техники индивидуальных действий в защите. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча.). Нападение против зонной защиты. Нападению против личной защиты.
25	5.11		Совершенствование техники индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре. Текущий: оценка техники индивидуальных действий в нападении и защите.
26	9.11		Контрольная проверка групповых тактических действий в нападении и защите.	Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре. Текущий: оценка техники групповым тактическим действиям в нападении и защите.
27	11.11		Совершенствование техники индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре. Судить соревнования. Текущий. Нападение против зонной защиты.
28	12.11		Совершенствование техники индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре. Судить соревнования. Текущий. Нападение против зонной защиты.
29	16.11		Совершенствование нападения через центрального.	Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре. Судить соревнования. Текущий. Нападение против зонной защиты.
30			Игра в баскетбол. Судейство.	Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре. Судить соревнования. Текущий.
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 18				
31	18.11		Инструктаж по ТБ Совершенствование висов и упоров.Лазание.	Уметь выполнять элементы на перекладине; выполнять элементы на разновысоких брусьях; строевые упражнения. Текущий. Повороты в движении.
32	19.11		Совершенствование висов упоров, лазания по канату.	Уметь выполнять элементы на перекладине; выполнять элементы на разновысоких брусьях; строевые упражнения. Лазить по канату на скорость. Текущий. Повороты в движении.

33	23.11		Совершенствование лазания по канату, техники висов и упоров.	Уметь выполнять элементы на перекладине; выполнять элементы на разновысоких брусьях; строевые упражнения. Лазить по канату на скорость. Текущий. Повороты в движении.
34	25.11		Контрольная проверка лазания по канату на скорость. Совершенствование техники висов и упоров.	Уметь выполнять элементы на перекладине; выполнять элементы на разновысоких брусьях; строевые упражнения. Лазить по канату на скорость. Текущий: оценка техники лазания по канату в два-три приема на скорость. Повороты в движении
35	26.11		Совершенствование подъема разгибом. Обучение опорному прыжку	Уметь выполнять элементы на перекладине; выполнять элементы на разновысоких брусьях; строевые упражнения. Опорный прыжок. Текущий. Повороты в движении.
36	30.11		Совершенствование опорного прыжка «ноги врозь и углом к снаряду». Контрольная проверка висов и упоров.	Уметь выполнять элементы на перекладине; выполнять элементы на разновысоких брусьях; строевые упражнения. Опорный прыжок. Текущий: Оценка техники толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Повороты в движении.
37	02.12		Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне, опорного прыжка «ноги врозь и углом к снаряду»	Уметь выполнять элементы на перекладине; выполнять элементы на разновысоких брусьях; строевые упражнения. Опорный прыжок. Текущий: оценка подтягивания в висе. (Ю) 12—10—7раз. (Д) 15—12—10раз. . Подъем разгибом. Сгибание рук в упоре на брусьях.
38	03.12		Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Контрольная проверка опорного прыжка.	Уметь выполнять элементы на перекладине; выполнять элементы на разновысоких брусьях; строевые упражнения. Опорный прыжок. Текущий: оценка техники опорного прыжка через «коня» ноги врозь (ю): и боком к снаряду(д)
39	07.12		Контрольная проверка упражнений на гимнастическом бревне. Совершенствование сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях.	Уметь выполнять элементы на перекладине; выполнять элементы на разновысоких брусьях; строевые упражнения. Текущий: оценка техники упражнений на гимнастическом бревне.
40	9.12		Обучение акробатическим упражнениям. Контрольная проверка сгибания рук в упоре на брусьях.	Уметь выполнять элементы на перекладине; выполнять элементы на разновысоких брусьях; строевые упражнения. Текущий: оценка техники сгибание рук в упоре на брусьях (ю); Равновесие на верхней жерди (Д) ОРУ с обручем.
41	10.12		Совершенствование техники акробатических упражнений.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Текущий. ОРУ с обручем. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.. (д) Длинный кувырок в перед. Стойка на голове. (ю) .Развитие координационных способностей.
42	14.12		Совершенствование техники акробатических упражнений	
43	16.12		Контрольная проверка длинного кувырка вперед. Совершенствование техники акробатических упражнений.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Текущий: оценка техники выполнения длинного кувырка в перед. ОРУ с обручем. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.. (д)
44	17.12		Прыжок в длину с места. Пресс. Прыжки на скакалке (1мин.).	Уметь: прыгать через скакалку ; прыжок в длину с места; пресс. Текущий. Развитие координационных способностей.
45	21.12		Совершенствование комбинации из ранее освоенных гимнастических упражнений.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Текущий: ОРУ с обручем. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.. (д) Длинный кувырок в перед. Стойка на голове и руках с помощью. (ю) .Развитие координационных способностей.
46	23.12		Совершенствование комбинации из ранее освоенных гимнастических упражнений.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Текущий: ОРУ с обручем. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.. (д) Длинный кувырок в перед.
47	24.12		Контрольная проверка выполнения комбинации из 5 акробатических элементов. Судейство Промежуточный контроль	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Текущий: оценка выполнения комбинации из 5 акробатических элементов. Промежуточный контроль

48	28.12		Эстафета с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Текущий. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря и снарядов. Развитие координационных способностей.
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 18				
49	11.01		Правила техники безопасности. Совершенствование лыжных ходов.	Уметь: выполнять лыжные хода; распределять равномерно силы на дистанции. Текущий. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.
50	13.01		Особенности физической подготовки лыжника. Обучение элементам тактики в лыжных гонках.	Уметь: выполнять лыжные хода; распределять равномерно силы на дистанции. Текущий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил на дистанции, обгон, финиширование.
51	14.01		Повторение элементов тактики в лыжных гонках. Совершенствование лыжных ходов.	Уметь: выполнять лыжные хода; распределять равномерно силы на дистанции. Текущий.
52	18.01		Совершенствование техники одновременного одношажного хода-стартовый вариант, перехода с хода на ход.	Уметь: выполнять лыжные хода; распределять равномерно силы на дистанции. Текущий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил на дистанции, обгон, финиширование. Одновременный одношажный ход --стартовый вариант. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие выносливости.
53	20.01		Совершенствование техники одновременного одношажного хода-стартовый вариант, перехода с хода на ход.	Уметь: выполнять лыжные хода; распределять равномерно силы на дистанции. Текущий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил на дистанции, обгон, финиширование. Одновременный одношажный ход --стартовый вариант. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие выносливости.
54	21.01		Контрольная проверка попеременных ходов. Прохождение дистанции 2-3 км.	Уметь: выполнять лыжные хода; распределять равномерно силы на дистанции. Текущий: оценка техники попеременного двухшажного хода и четырехшажного хода.
55	25.01		Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные хода. Прохождение дистанции до 5км.	Уметь: выполнять лыжные хода; распределять равномерно силы на дистанции. Текущий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил на дистанции, обгон, финиширование. Одновременный одношажный ход --стартовый вариант. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.
56	27.01		Контрольная проверка техники одновременного одношажного хода -стартовый вариант.	Уметь: выполнять лыжные хода; распределять равномерно силы на дистанции. Текущий: оценка техники одновременного одношажного хода-- стартовый вариант. Эстафететы. Развитие выносливости.
57	28.01		Обучение коньковому ходу. Совершенствование техники перехода с хода на ход.	Уметь: выполнять лыжные хода; распределять равномерно силы на дистанции. Текущий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил на дистанции, обгон, финиширование. Коньковый ход.
58	1.02		Совершенствование техники перехода с хода на ход, конькового хода.	Уметь: выполнять лыжные хода; распределять равномерно силы на дистанции. Текущий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил на дистанции, обгон, финиширование. Коньковый ход. Переход с хода на ход в зависимости от условий.
59	3.02		Контрольная проверка прохождения дистанции 3км(д) 5км. (ю)	Уметь: выполнять лыжные хода; распределять равномерно силы на дистанции. Текущий: оценка прохождения дистанции с учетом времени Д 3 км; Ю 5 км.
60	4.02		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 8 км.	Уметь: выполнять лыжные хода; распределять равномерно силы на дистанции. Текущий.

61	8.02		Совершенствование техники конькового хода. Правила соревнований лыжных гонок.	Уметь: выполнять лыжные хода; распределять равномерно силы на дистанции. Текущий: Правило соревнований лыжных гонок. Применения мазей. Развитие выносливости.
62	10.02		Контрольная проверка техники конькового хода. Правила соревнований лыжных гонок.	Уметь: выполнять лыжные хода; распределять равномерно силы на дистанции. Текущий: оценка техники конькового хода. Правила соревнований лыжных гонок. Применения мазей. Развитие выносливости.
63			Прохождение дистанции 8км (Ю) 5 км (Д)	Уметь: выполнять лыжные хода; распределять равномерно силы на дистанции. Текущий: оценка прохождения 8 км. (Ю) 5 км. (Д) без учета времени.
64	11.02		Лыжная эстафета 4х2 км.	Уметь: выполнять лыжные хода; распределять равномерно силы на дистанции. Текущий.
65	15.02		Повторить основные элементы тактики в лыжных гонках. Игра "Биатлон".	Уметь: выполнять лыжные хода; распределять равномерно силы на дистанции. Текущий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил на дистанции, лидирование, обгон, финиширование
66			Бег на 1-2 км. коньковым ходом.	Уметь: выполнять лыжные хода; распределять равномерно силы на дистанции. Текущий. Бег на лыжах коньковым ходом. развитие выносливости.
СПОРТИВНАЯ ИГРА ВОЛЕЙБОЛ 12				
67	17.02		Техника безопасности. Учить верхней передаче мяча в парах тройках	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Текущий. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача в парах и в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно -силовых качеств. Инструктаж по ТБ.
68	18.02		Обучение верхней передаче в парах, тройках. Совершенствование нижней прямой подачи, прием мяча.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Текущий. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача в парах и в тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно -силовых качеств.
69	20.02		Совершенствование передачи в парах, тройках.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Текущий. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача в парах и в тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно -силовых качеств.
70	24.02		Совершенствование нижней прямой подачи, прием мяча.	
71	25.02		Контрольная проверка передачи в парах, тройках. Совершенствование нижней прямой подачи, прием подач.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Текущий: оценка техники передаче мяча в парах, тройках. Стойки и передвижения игроков. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно -силовых качеств.
72	1.03		Обучение технике нападающего удара. Контрольная проверка нижней прямой подачи.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Текущий: оценка техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки, нижний прием мяча. Стойки и передвижения игроков.
73	3.03		Техника нападающего удара и блокирования удара. Обучение верхней прямой подаче, нижний прием мяча.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Текущий: Стойки и передвижения игроков. Нападающий удар из 4-й зоны. Верхняя прямая подача, нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно -силовых качеств
74	4.03		Совершенствование верхней прямой подачи, нижний прием мяча; прямого нападающего удара из 2-й зоны.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Текущий: Стойки и передвижения игроков. Нападающий удар из 2-й зоны. Верхняя прямая подача, нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно -силовых качеств
75	10.03		Контрольная проверка верхней прямой подачи, нижний прием мяча. Совершенствование прямого нападающего удара из 2-й зоны.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Текущий: оценка техники верхней прямой подачи. Стойки и передвижения игроков. Нападающий удар из 2-й зоны и 4-й зоны. Верхняя прямая подача, нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно -силовых качеств
76	11.03		Индивидуальное и групповое блокирование. Совершенствование прямого нападающего удара из 2-й зоны.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Текущий: Стойки и передвижения игроков. Нападающий удар из 2-й зоны и 4-й зоны. Верхняя прямая подача, нижний прием мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно -силовых качеств

77	15.03		Контрольная проверка прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон. Индивидуальное и групповое блокирование.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Текущий: оценка техники нападающий удар из 2-й зоны и 4-й зоны. Верхняя прямая подача, нижний прием мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств
78	17.03		Игра в волейбол. Судейство.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Текущий. Учебная игра. Судейство. Развитие скоростно-силовых качеств.
ЕДИНОБОРСТВО 9				
79	18.03		Правила техники безопасности. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Гигиена борца	Уметь: владеть приемами единоборств. Текущий. Влияние занятий единоборств на развитие нравственных и волевых качеств. Гигиена борца. Стойка и передвижение в стойке. Игра "Часовые и разведчики." Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей.
80	22.03		Обучение приемам самостраховки. Совершенствование захвата рук и туловища.	Уметь: владеть приемам единоборств. Текущий. Стойка и передвижение в стойке. Захват рук и туловища. Освобождение от захвата. Приемы самостраховки.
81	1.04		Продолжение обучения приему самостраховки. Совершенствование захвата рук и туловища.	Уметь: владеть приемам единоборств. Текущий. Стойка и передвижение в стойке. Захват рук и туловища. Освобождение от захвата. Приемы самостраховки. Подвижная игра "Борьба всадников". Развитие координационных способностей.
82	5.04		Контрольная проверка захвата рук и туловища. Обучение приему борьбы лежа и стоя.	Уметь: владеть приемам единоборств. Текущий: оценка техники захвату рук и туловища; освобождение от захвата. Стойка и передвижение в стойке. ОРУ в парах. Приемы борьбы лежа и стоя.
83	7.04		Продолжение обучения борьбе лежа и стоя. Совершенствование приемов самостраховки.	Уметь: владеть приемам единоборств. Текущий. Стойка и передвижение в стойке. ОРУ в парах. Приемы борьбы лежа и стоя. Приемы самостраховки. Подвижная игра "Борьбы против двоих". Развитие координационных способностей.
84	8.04		Совершенствование борьбы лежа и стоя. Контрольная проверка приемов самостраховки.	Уметь: владеть приемам единоборств. Текущий: оценка техники приемов самостраховки. Стойка и передвижение в стойке. ОРУ в парах. Приемы борьбы лежа и стоя.
85	12.04		Совершенствование приемов борьбы за выгодное положение. Контрольная проверка борьбы лежа и стоя.	Уметь: владеть приемам единоборств. Текущий: оценка техники борьбы лежа и стоя. Стойка и передвижение в стойке. Силовые упражнения. Приемы борьбы лежа и стоя. Приемы самостраховки.
86	14.04		Совершенствование пройденных приемов борьбы. Силовые упражнения.	Уметь: владеть приемам единоборств. Текущий. Стойка и передвижение в стойке. Силовые упражнения. Приемы борьбы лежа и стоя. Захваты и освобождения от захватов.
87	15.04		Соревнование. Судейство.	Уметь: владеть приемам единоборств. Текущий. Правила соревнований. Самостоятельная разминка перед соревнованиями. Судейство. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 18				
88	19.04		Правила техники безопасности. Обучение прыжку в высоту.	Уметь: прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега. Текущий. ОРУ в движении. Прыжок с 3- 5 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.
89			Продолжение обучения прыжку в высоту с 7-9 шагов разбега. Челночный бег.	Уметь: прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега. Текущий. ОРУ в движении. Прыжок с 9- 11 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Приземление. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых качеств.
90	21.04		Совершенствование прыжков в высоту с 9-11 шагов разбега. Челночный бег 10-10м..	Уметь: прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега. Текущий. ОРУ в движении. Прыжок с 9- 11 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Приземление. Челночный бег. Игра в лапту. Развитие скоростно-силовых качеств.

91	22.04		Совершенствование техники прыжков в высоту с 9-11 шагов разбега. Контрольная проверка челночного бега.	Уметь: прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега. Текущий: оценка челночного бега на скорость (Ю) 27,0--28,0 --29,0 сек. ОРУ в движении. Прыжок с 9-11 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Игра в лапту. Развитие скоростно-силовых качеств.
92	26.04		Контрольная проверка прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Длительный бег.	Уметь: прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега. Текущий: оценка техники прыжка в высоту (Ю) 135--130--120см. (Д) 120--115--110 см.
93	28.04		Бег по пересеченной местности. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь : бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать препятствия во время кросса. Текущий. Бег 15мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ .
94	29.04		Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность и в цель.	Уметь : бегать в равномерном темпе (20мин); Метать гранату на дальность с разбега. Текущий. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ . Метание гранаты. Специально беговые упражнения. Игра в лапту. Развитие выносливости.
95	5.05		Совершенствование метания гранаты. Длительный бег (15-20мин)	Уметь : бегать в равномерном темпе (20мин); Метать гранату на дальность с разбега. Текущий. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ . Метание гранаты. Специально беговые упражнения. Игра в лапту. Развитие выносливости.
96	6.05		Совершенствование метания гранаты. Длительный бег (15-20мин)	
97	12.05		Бег, подтягивание (Ю) пресс (Д)., метание гранаты.	Бег 2000М (Д) 3000м (Ю), подтягивание (Ю), пресс(Д). метание гранаты на дальность.
98			Совершенствование низкого старта.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта. Текущий. Низкий старт (30-50м). Стартовый разгон. бег по дистанции 70-80- м Финиширование. Спортивная игра лапта. Развитие скоростно - силовых качеств.
99	13.05		Совершенствование низкого старта.	
100			Совершенствование бега с низкого старта.	
101	17.05		Контрольная проверка бега с низкого старта. Итоговый контроль	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта. Текущий: оценка техники бега с низкого старта -100 м (Ю) 13,5--14,0 --14,3 сек.(Д) 16,0--17,0--17,5 сек.. Стартовый разгон. Финиширование. Спортивная игра лапта. Развитие скоростно - силовых качеств. Итоговый контроль
102	19.05		Эстафетный бег 4x200м. Многоскоки с места.	Уметь: бегать с максимальной скоростью; многоскоки. Текущий. Эстафетный бег 4x200 м 4 x500м.
103			Эстафетный бег. Тройной прыжок с места.	Уметь: бегать с максимальной скоростью; тройной прыжок с места. Текущий. Эстафетный бег 4x200 м 4 x500м. С передачей эстафетной палочки.
104	20.05		Тройной прыжок с места. Эстафетный бег.	Уметь: бегать с максимальной скоростью; тройной прыжок с места. Текущий. Эстафетный бег 4x200 м 4 x500м. С передачей эстафетной палочки. Многоскоки с места. Тройной прыжок с места. Игра в мини-футбол. Развитие скоростно - силовых качеств.
105	24.05		Тройной прыжок с места. Эстафетный бег. Игра в мини-футбол	