

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа п. Степное Калининского района Саратовской области»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Ответственный по УВР
 М.О.Ахмедова
от «31»августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора МБОУ «СОШ
п.Степное Калининского
района Саратовской области»
 В.С. Сахно
Приказ №104 от 01.09.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 11 класса на 2023-2024 учебный год

Составитель: Воробьёв Владислав Валерьевич
учитель физической культуры

п.Степное
2023 год

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Физическая культура»

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

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

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса

11 КЛАСС

1.1. Социокультурные основы.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

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

1.3. Медико-биологические основы.

11 класс. 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10–11 классы. 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.

1.6. Волейбол.

10–11 классы. Терминология волейбола. 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.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при

занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10–11 классы. 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.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

Календарно – тематическое планирование уроков по физической культуре (с учётом календарного плана воспитательной работы)

Класс: 11

Учитель: Воробьёв Владислав Валерьевич

Количество часов:

Рекомендовано часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Запланировано 102 часа; в неделю 3 часа.

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура разработана в соответствии:

- с пунктом 9 статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- с Требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. №1577, приказом от 11.12.2020 №712 (далее ФГОС ООО),а также Рабочей программы воспитания;
- Уставом МБОУ"СОШ п.Степное Калининского района Саратовской области"

Рабочая программа составлена на основе

- основной образовательной программы МБОУ"СОШ п.Степное Калининского района Саратовской области"
- примерной рабочей программы по физической культуре
- рабочей программы по физической культуре для предметной линии учебников:
Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2012.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс

№ п/п	Тема урока	ИКТ Проектная деятельность	Повторе ние	Планир уемая дата	Фактич еская дата
Легкая атлетика -11 часов					
1	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ			5 Сен(Вт)	
2	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега			7 Сен(Чт)	
3	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Презентация	Повторе ние техники	8 Сен(Пт)	
4	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый			12 Сен(Вт)	

	разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств				
5	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей			14 Сен(Чт)	
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Проект		15 Сен(Пт)	
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Презентация		19 Сен(Вт)	
8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств			21 Сен(Чт)	
9	Метание мяча на		Повторе	22 Сен(Пт)	

	дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча		ние техники		
10	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Видеоролик			26 Сен(Вт)
11	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств				28 Сен(Чт)

Спортивные игры (волейбол)-19 часов

12	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ				29 Сен(Пт)
13	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя				3 Окт(Вт)

	руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей				
14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей				5 Окт(Чт)
15	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Презентация	Повторение техники		6 Окт(Пт)
16	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное				10 Окт(Вт)

	нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей				
17	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей			12 Окт(Чт)	
18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Проект		13 Окт(Пт)	
19	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой			17 Окт(Вт)	

	<p>нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>				
20	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	Презентация	Повторение техники		19 Окт(Чт)
21	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>		Повторение техники		20 Окт(Пт)
22	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.</p>				24 Окт(Вт)

	<p>Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>				
23	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	Презентация			7 Ноя(Вт)
24	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.</p>				9 Ноя(Чт)

	<p>Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.</p> <p>Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>				
25	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока.</p> <p>Верхняя передача мяча в прыжке.</p> <p>Прием мяча двумя руками снизу.</p> <p>Прямой нападающий удар через сетку.</p> <p>Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.</p> <p>Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	Видеоролик			10 Ноя(Пт)
26	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока.</p> <p>Верхняя передача мяча в прыжке.</p> <p>Прием мяча двумя руками снизу.</p> <p>Прямой нападающий удар через сетку.</p> <p>Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.</p> <p>Нижняя прямая подача, прием мяча</p>		Повторение техники		14 Ноя(Вт)

	от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей				
27	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей			16 Ноя(Чт)	
28	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие			17 Ноя(Пт)	

	координационных способностей				
29	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Презентация			21 Ноя(Вт)
30	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие	Видеоролик	Повторение техники		23 Ноя(Чт)

	координационных способностей				
--	------------------------------	--	--	--	--

Гимнастика с элементами акробатики-18 часов					
31	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Проект			24 Ноя(Пт)
32	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы		Повторение техники		28 Ноя(Вт)
33	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Видеоролик			30 Ноя(Чт)
34	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы				1 Дек(Пт)
35	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в	Презентация			5 Дек(Вт)

	<p>движении. ОРУ с гантелями.</p> <p>Подтягивания на перекладине.</p> <p>Подъем переворотом.</p> <p>Развитие силы</p>				
36	<p>Повороты в движении.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.</p> <p>ОРУ с гантелями.</p> <p>Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.</p> <p>Развитие силы</p>		Повторение техники		7 Дек(Чт)
37	<p>Повороты в движении.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.</p> <p>ОРУ с гантелями.</p> <p>Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.</p> <p>Развитие силы</p>				8 Дек(Пт)
38	<p>Повороты в движении.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.</p> <p>ОРУ с гантелями.</p> <p>Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.</p> <p>Развитие силы</p>	Презентация	Повторение техники		12 Дек(Вт)
39	<p>Повороты в движении.</p> <p>Перестроение</p>				14 Дек(Чт)

	из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы				
40	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	Презентация			15 Дек(Пт)
41	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте		Повторение техники		19 Дек(Вт)
42	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Видеоролик			21 Дек(Чт)
43	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие	Презентация			22 Дек(Пт)

	координационных способностей				
44	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей				26 Дек(Вт)
45	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Проект			28 Дек(Чт)
46	Комбинация из разученных элементов <i>(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)</i> . Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Презентация	Повторение техники		9 Янв(Вт)
47	Комбинация из разученных элементов <i>(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)</i> . Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок				11 Янв(Чт)

	через коня. Развитие скоростно-силовых качеств				
48	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	Презентация			12 Янв(Пт)
Лыжная подготовка-18 часов					
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Перестроения.				16 Янв(Вт)
50	Бесшажный ход		Повторение техники		18 Янв(Чт)
51	Попеременный двухшажный ход.				19 Янв(Пт)
52	Одновременный двухшажный ход.				23 Янв(Вт)
53	Одновременный двухшажный ход.				25 Янв(Чт)
54	Одновременный двухшажный ход.	Презентация			26 Янв(Пт)
55	Одновременный одношажный ход.				30 Янв(Вт)
56	Закрепить одновременный одношажный ход				1 Фев(Чт)
57	Обучение одновременного бесшажного хода				2 Фев(Пт)
58	Спуски в парах, тройках за руки.	Видеоролик			6 Фев(Вт)
59	Ходьба на лыжах до 3 км				8 Фев(Чт)
60	Обучение подъёму в гору скользящим шагом.				9 Фев(Пт)
61	Спуски со склона в основной стойке				13 Фев(Вт)
62	Обучение повороту плугом на спуске.	Презентация			15 Фев(Чт)
63	Лыжные гонки на 1-2				16 Фев(Пт)

	км.				
64	Эстафеты по кругу с этапом до 400 метров.		Повторение техники	20 Фев(Вт)	
65	Торможение плугом.			22 Фев(Чт)	
66	Поднимание на склон «елочкой» «лесенкой»	Презентация		27 Фев(Вт)	
Баскетбол-8 часов					
67	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ			29 Фев(Чт)	
68	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств			1 Мар(Пт)	
69	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в	Проект		5 Мар(Вт)	

	<p>движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств</p>				
70	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств</p>			7 Мар(Чт)	
71	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств</p>			12 Мар(Вт)	
72	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие</p>	Презентация		14 Мар(Чт)	

	скоростных качеств				
73	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств			15 Мар(Пт)	
74	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	Видеоролик		19 Мар(Вт)	
Спортивные игры (волейбол)-18 часов					
75	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.			21 Мар(Чт)	

	<p>Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>				
76	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	Презентация			22 Мар(Пт)
77	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.</p>	Презентация			2 Апр(Вт)

	<p>Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>				
78	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>		Повторение техники		4 Апр(Чт)
79	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	Видеоролик			5 Апр(Пт)
80	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с</p>				9 Апр(Вт)

	шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей				
81	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Проект	Повторение техники		
				11 Апр(Чт)	
82	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Презентация			
				12 Апр(Пт)	
83	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий				
				16 Апр(Вт)	

	удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей				
84	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей			18 Апр(Чт)	
85	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Презентация	Повторение техники	19 Апр(Пт)	
86	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками	Видеоролик		23 Апр(Вт)	

	<p>снизу. Прямой нападающий удар через сетку.</p> <p>Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>				
87	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока.</p> <p>Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.</p> <p>Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	Презентация			25 Апр(Чт)
88	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока.</p> <p>Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.</p> <p>Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>		Повторение техники		26 Апр(Пт)
89	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока.</p> <p>Верхняя передача</p>				2 Май(Чт)

	<p>мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>				
90	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	Презентация			3 Май(Пт)
91	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой</p>				7 Май(Вт)

	<p>нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки</p>				
92	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки</p>		Повторение техники		14 Май(Вт)
Легкая атлетика-10 часов					
93	<p>Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	Видеоролик			16 Май(Чт)
94	<p>Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	Проект			16 Май(Чт)

	Дозирование нагрузки при занятиях бегом				
95	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом			17 Май(Пт)	
96	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Презентация		17 Май(Пт)	
97	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания			21 Май(Вт)	
98	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды		Повторение техники	21 Май(Вт)	
99	Метание гранаты на	Видеоролик		23 Май(Чт)	

	дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств				
100	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		Повторение техники	23 Май(Чт)	
101	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств			24 Май(Пт)	
102	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Видеоролик		24 Май(Пт)	

