

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №15 имени Героя Советского Союза  
Николая Токарева города Евпатории Республики Крым»

ОКПО 00806921, ОГРН 1149102176783, ИНН 9110086920, КПП 911001001  
улица Полтавская, дом 8, город Евпатория, Республика Крым, Российская Федерация, 297420  
тел., факс +7(36569) 5-08-15, E- mail: [school-15@mail.ru](mailto:school-15@mail.ru)

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол от 28.08.2023 № 1

Руководитель

\_\_\_\_\_/Т.В. Бажут/

СОГЛАСОВАНО

с зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_/Е.Л.Воробьева/

«29» августа 2023 года

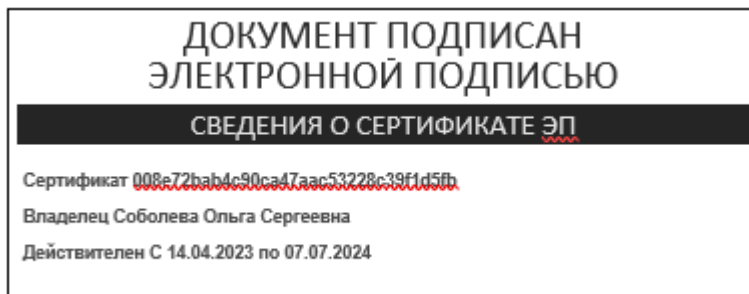
УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ «СШ №15 им. Героя Советского  
Союза Н. Токарева»

от «30» августа 2023 года № 685

Директор \_\_\_\_\_/О.С.Соболева/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для среднего общего образования (11 класс)  
уровень изучения предмета: базовый



Учителя: Родинкова О.В., Енин С.Ю.

г. Евпатория – 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413, и с учетом Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования», на основе региональной комплексной программы по физическому воспитанию (1-11 кл.), утвержденной Ученым Советом КРИППО Протокол № 5 от 04.09.2014 г., с учетом основной образовательной программы МБОУ «СШ № 15 им. Героя Советского Союза Н. Токарева» и учебного плана школы.

Цель: формирование потребности у учащихся здорового образа жизни, дальнейшего накопления практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Рабочая программа реализуется в УМК, включающем:

Учебник Физическая культура. 10-11 классы. (Лях В.И. Учебник для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2014).

Дидактическое пособие для учителя:

учебник (Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011).

Программа рассчитана на 34 учебных недели, 102 часа по 3 часа в неделю.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Личностные результаты

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

## Метапредметные результаты

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

## Предметные результаты

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения программного материала по физической культуре *обучающийся научится:*

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений по физической культуре с учетом индивидуальных особенностей развития и здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- участвовать в деятельности школьного спортивного клуба;
- выполнять нормативные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Основы знаний о физической культуре**-в процессе занятий

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по

объяснению. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание, душ, купание в открытых водоемах).

#### **Способы двигательной деятельности - в процессе занятий**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)

### **Физическое совершенствование – 102 часа**

#### **Гимнастика (22 ч)**

*Теоретические сведения* - в процессе уроков

Одежда и обувь для занятий.

Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. Доврачебная помощь при травмах

#### *Общefизическая подготовка*

Пройденный в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости

#### *Специальная физическая подготовка* - в процессе уроков

Гимнастика с элементами акробатики

Юноши: Длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; поворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком)

Девушки: Кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, пережат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя).

## Висы и упоры

Юноши: Подъем в упор силой; вис, согнувшись; вис, согнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом; подтягивание на перекладине

Девушки: Пройденный в предыдущих классах материал; толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

## Опорный прыжок.

Юноши: Прыжок, согнув ноги через козла в длину (высота 115см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125см).

Девушки: Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см); прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину, высота 110см).

Лазание - По канату в 2 приема без помощи ног, лазание по канату на скорость. Девушки в 2 приема

## Атлетическая и ритмическая гимнастика

Юноши Комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемы за счет веса предметов (гантели, штанги, гири); противодействия партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола); упражнения на тренажерах. Девушки комплексы ритмической гимнастики

## Лёгкая атлетика (25 ч)

Теоретические сведения - в процессе уроков

Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика.

Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием

Специальная физическая подготовка - в процессе уроков

Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами.

Бег 30м, 60м, 100м; повторный бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100м; спортивные игры.

Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», многоскоки.

Метание малого мяча на дальность (150г); гранаты 500г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1кг.

## Кроссовая подготовка (10 ч)

*Теоретические сведения* - в процессе уроков

Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега по различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности

*Специальная физическая подготовка* - в процессе уроков

*Специальные упражнения*; медленный бег 10-15мин; повторный бег 4x150м; 4x200м; 2x300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); Фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин.

*Технико-тактическая подготовка*

*Отработка старта по отдельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон).*

*Бег по дистанции* - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально).

*Прохождение поворотов* – работать над техникой бега по виражу.

*Финиширование* – работа над финишным броском.

Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе

### **Баскетбол (13ч)**

*Теоретические сведения* - в процессе уроков

Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста

*Специальная физическая подготовка*

Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.

*Технико-тактическая подготовка*

Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча, сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра.

### **Волейбол (17ч)**

*Теоретические сведения в течении урока* Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов.

*Специальная физическая подготовка*

Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.

*Технико-тактическая подготовка*

*Техника:* передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования)

*Тактика:* индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий

## Футбол (15 ч)

*Теоретические сведения* - в процессе уроков

Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Правила игры, судейство и арбитраж. Техника безопасности

*Специальная физическая подготовка*

Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячах, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.

*Технико-тактическая подготовка*

Передвижения: различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; головой: совершенствование техники ударов лбом; остановки мяча: совершенствование остановок мяча различными способами; ведение мяча: совершенствование ведения мяча различными способами; отвлекающим действия (финты): совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; жонглирование мячом; элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне. индивидуальные действия в нападении и в защите: совершенствование способностей и умений действовать в нападении; групповые действия в нападении и в



защите: совершенствование скорости организации атак; командные действия в нападении и в защите: организация быстрого и постепенного нападения. Совершенствования согласованности действий в обороне.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование по физической культуре для 11 класса составлено с учетом рабочей программы воспитания.

	Вид программного материала	I полугодие	II полугодие
1	Основы знаний	На каждом уроке	
2	Легкая атлетика	15	10
3	Кроссовая подготовка	10	
4	Гимнастика с элементами акробатики	22	
5	Волейбол		17
6	Баскетбол		13
7	Футбол		15
	Всего	102	47
			55

Электронные ресурсы, обеспечивающие методическое сопровождение:

<https://fipi.ru/> - ФГБНУ ФИПИ;

<http://school-collection.edu.ru/> - Федеральный портал Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

<https://resh.edu.ru/> - «Российская электронная школа»;

<http://fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе;

<http://fizkultura-na5.ru/> - Физкультура на 5.

<https://fk-i-s.ru/liter> - Книги по физической культуре и спорту

<https://resh.edu.ru/subject/9/> - Российская электронная школа (РЭШ)

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

<http://fizkultura-na5.ru/> - Физкультура на «5»

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Дата	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся.
1.	01.09	Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на уроках физкультуры. Теоретические сведения.	<p>Информация учителя; использование материала учебника и Интернета, видеороликов и дополнительных литературных источников.</p> <p>Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом: — знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом; — обсуждают и анализируют примеры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения; — обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической</p>
2.	04.09	Специальная физическая подготовка. Бег на короткие дистанции.	
3.	06.09	Специальная физическая подготовка. Бег на короткие дистанции.	
4.	08.09	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 метров на результат.	
5.	11.09	Специальная физическая подготовка. Повторный бег. Учебная игра.	
6.	13.09	Специальная физическая подготовка. Бег с заданной скоростью. Учебная игра.	
7.	15.09	Бег 60 метров на результат. Учебная игра.	
8.	18.09	Специальная физическая подготовка. Эстафетный бег. Учебная игра.	
9.	20.09	Специальная физическая подготовка. Эстафетный бег. Учебная игра.	
10.	22.09	Специальная физическая подготовка. Метание мяча. Учебная игра.	
11.	25.09	Бег 100 метров на результат. Учебная игра.	
12.	27.09	Специальная физическая подготовка. Метание мяча в цель. Учебная игра.	
13.	29.09	Специальная физическая подготовка. Метание мяча с разбега Учебная игра.	
14.	02.10	Специальная физическая подготовка. Метание мяча с разбега. Учебная игра.	

15.	04.10	Метание мяча с разбега на результат. Учебная игра.	<p>нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>
16.	06.10	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки. Теоретические сведения.	
17.	09.10	Специальная физическая подготовка. Бег в чередовании с ходьбой 15 минут. Учебная игра.	
18.	11.10	Специальная физическая подготовка. Бег медленном темпе 10 мин. Прыжки со скакалкой.	
19.	13.10	Прыжки со скакалкой на результат. Учебная игра.	
20.	16.10	Специальная физическая подготовка. Переменный бег до 15 минут. Учебная игра.	
21.	18.10	Специальная физическая подготовка. Переменный бег до 15 минут. Учебная игра.	
22.	20.10	Специальная физическая подготовка. Бег 2000 метров. Учебная игра.	
23.	23.10	Бег 2000 метров на результат. Учебная игра.	
24.	25.10	Специальная физическая подготовка. Учебная игра.	
25.	27.10	Общая физическая подготовка. Учебная игра в футбол.	
26.	08.11	Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на уроках гимнастики. Теоретические сведения. Общая физическая подготовка.	
27.	10.11	Развитие двигательных качеств. Акробатика.	
28.	13.11	Развитие двигательных качеств. Акробатика.	
29.	15.11	Развитие двигательных качеств. Акробатика.	
30.	17.11	Зачётная акробатическая комбинация.	
31.	20.11	Развитие силы. Упражнения в равновесии.	
32.	22.11	Развитие силы. Упражнения в равновесии.	
33.	24.11	Развитие силы. Упражнения в равновесии.	
34.	27.11	Упражнения в равновесии на результат.	
35.	29.11	Развитие координационных способностей, гибкости. Ритмическая гимнастика.	

36.	01.12	Развитие координационных способностей, гибкости. Ритмическая гимнастика.	<p>Чётко выполняют строевые упражнения. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.</p> <p>Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и</p>
37.	04.12	Развитие координационных способностей, гибкости. Ритмическая гимнастика.	
38.	06.12	Определение гибкости на результат.	
39.	08.12	Специальная физическая подготовка. Развитие силы.	
40.	11.12	Специальная физическая подготовка. Развитие силы.	
41.	13.12	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола на результат.	
42.	15.12	Развитие двигательных качеств. Висы и упоры.	
43.	18.12	Развитие двигательных качеств. Висы и упоры.	
44.	20.12	Подтягивание на перекладине на результат.	
45.	22.12	Элементы ритмической гимнастики.	
46.	25.12	Комплекс ритмической гимнастики.	
47.	27.12	Комплекс ритмической гимнастики.	
48.		Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на уроках баскетбола. Теоретические сведения. Общая физическая подготовка. Знания о физической культуре.	
49.		Стойки, остановки, повороты. Передачи в парах на месте и в движении. Учебная игра.	
50.		Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка.	
51.		Специальные упражнения на скорость. Технико-тактическая подготовка.	
52.		10 штрафных бросков на точность (количество попаданий) на результат. Учебная игра.	
53.		Специальные упражнения на ловкость Технико-тактическая подготовка.	
54.		Специальные упражнения на ловкость Технико-тактическая подготовка.	

55.		10 бросков изученным способом (2x5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий) на результат.	передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
56.		Специальные упражнения на скорость. Техничко-тактическая подготовка. Учебная игра.	
57.		Специальные упражнения для развития ловкости. Техничко-тактическая подготовка. Учебная игра.	
58.		Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	
59.		Специальные упражнения для развития ловкости. Техничко-тактическая подготовка. Учебная игра.	
60.		Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	
61.		Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках волейбола. Теоретические сведения. Элементы волейбола.	
62.		Специальная физическая подготовка Учебная игра с заданием.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
63.		Специальная физическая подготовка Учебная игра.	
64.		Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках волейбола. Теоретические сведения. Элементы волейбола	
65.		Общая физическая подготовка. Приём и передачи над собой. Челночный бег 3 x 10 метров.	
66.		Челночный бег 3x10 метров на результат.	
67.		Общая физическая подготовка. Многократный приём и передачи мяча над собой .	
68.		Совершенствование технических приёмов. Передачи в парах через сетку снизу и сверху.	
69.		Многократный приём и передачи над собой сверху и снизу на результат.	
70.		Совершенствование технических приёмов. Нападающий удар с собственного подбрасывания.	
71.		Совершенствование технических приёмов.	

		Блокирование. Нападающий удар.	<p>безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> <p>Выполняют: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после</p>
72.		6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 на результат.	
73.		Совершенствование технических приёмов. Блокирование. Нападающий удар.	
74.		Совершенствование технических приёмов. Блокирование. Нападающий удар.	
75.		Совершенствование технических приёмов. Блокирование. Нападающий удар.	
76.		Учебная игра с заданием.	
77.		Учебная игра.	
78.		Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры на улице. Теоретические сведения.	
79.		Развитие физических качеств. Чередование бега и ходьбы 2 000 метров. Учебная игра.	
80.		Развитие физических качеств. Чередование бега и ходьбы 2 000 метров. Учебная игра	
81.		Бег 1000 метров на результат. Учебная игра.	
82.		Развитие физических качеств. Скоростно-силовые упражнения. Переменный бег 2500 метров. Учебная игра.	
83.		Развитие физических качеств. Учебная игра.	
84.		Специальная физическая подготовка. Эстафетный бег. Метание гранаты.	
85.		Специальная физическая подготовка. Эстафетный бег. Метание гранаты.	
86.		Прыжки в длину с места на результат. Учебная игра .	
87.		Специальная физическая подготовка. Метание гранаты в горизонтальную цель. Учебная игра.	
88.		Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Теоретические сведения.	
89.		Футбол. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий.	

90.		Остановки мяча одним из выученных способом на результат. Учебная игра.	имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.
91.		Футбол. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий.	
92.		Футбол. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий.	
93.		Удары по воротам на точность с расстояния 16.5 метров после ведения мяча на результат.	
94.		Футбол. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий.	
95.		Футбол. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий.	
96.		Футбол. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий.	
97.		Развитие двигательных качеств. Учебная игра в футбол.	
98.		Футбол. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий.	
99.		Футбол. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий.	
100.		Футбол. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий.	Описывают технику выполнения технических элементов, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Знакомятся с выполнением технических приёмов известных футболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; закрепляют и совершенствуют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности; соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.
101.		Учебная игра в футбол	
102.		Учебная игра в футбол	