

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГЕНЕРАЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
КОТЕЛЬНИКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Введено в действие
педагогическим советом
Протокол № 01 от 31.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(предмет)

для 11
(класс)

Срок реализации программы
(на 2023/2024 учебный год)

уровень базовый
(базовый)

учитель Ведурин В.Г.

Тематическое планирование курса «Физическая культура»

(3 ч в неделю)

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа по физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.:Просвещение,2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе. На его преподавание отводится 102 часа в год.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части- базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана , региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, соответствующих минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

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

1.2. Психолого-педагогические основы. 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. 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. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

1.5. Волейбол. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по волейболу. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

1.6. Баскетбол. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по баскетболу. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по легкой атлетике. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Календарно-тематическое планирование
11 класс**

№ Урока	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты			Домашние задания	Дата	
				Предметные	Метапредметные	Личностные		По плану	Факт.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 11 часов.									
1	Спринтерский бег 5ч.	Вводный инструктаж по ТБ. Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат 30 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Выполнять технику спринтерского бега – стартовый разгон. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1		
2	Спринтерский бег 2	Низкий старт (30м), бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. ТБ.	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1		
3	Спринтерский бег 3	Низкий старт (30), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. ТБ. Тесты	Демонстрировать высокий старт. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Выполнять технику спринтерского бега – финиширование. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу палочки в эстафете.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1		
4	Спринтерский бег	Низкий старт (30), бег по дистанции (70-90 м).	Демонстрировать высокий старт. Проявлять качества	Выполнять технику спринтерского бега	Находить ошибки при выполнении	Оказывать бескорыстную	Комплекс 1		

	кий бег 4	Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. ТБ. Тесты	быстроты, силы и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки.	– финиширование Выполнять ОРУ. Выполнять передачу эстафетной палочки.	учебных заданий, отбирать способы их исправления.	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
5	Спринтерский бег 5	Бег 100 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Тесты. ТБ.	Демонстрировать технику спринтерского бега в беге на результат. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований в спринтерском беге.	Выполнять технику спринтерского бега на результат. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1		
6	Прыжок в длину. 3 ч.	Прыжок в длину «способом прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. ТБ при выполнении прыжков в длину.	Осваивать технику прыжка «способом прогнувшись». Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать дозировку нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями..	Выполнять технику прыжков в длину-отталкивание. Выполнять правила подбора разбега при прыжке в длину.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1		
7	Прыжок в длину.	Прыжок в длину «способом прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. ТБ. Тесты.	Осваивать технику прыжка «способом прогнувшись». Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований по прыжкам в длину.	Выполнять технику прыжков в длину. Выполнять правила подбора разбега при прыжке в длину.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1		
8	Прыжок в длину.	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов «способом прогнувшись» на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ.Тесты.	Осваивать технику прыжка «способом прогнувшись». Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях	Выполнять технику прыжков в длину.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1		

			учебной деятельности.		и имеющегося опыта.				
9	Метание гранаты. 3ч.	Метание гранаты из разных положений Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег. Тесты. Развитие скоростно-силовых качеств. Тесты. ТБ. Правила соревнований по метанию.	Осваивать технику метания гранаты . Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении метания. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований по метанию.	Выполнять технику метание гранаты.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и - со своими сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Ком-плекс 1		
10	Метание гранаты.	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Тесты. ТБ.	Осваивать технику метания гранаты . Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении метания. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику метание гранаты.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Ком-плекс 1		
11	Метание мяча и гранаты.	Метание гранаты на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Тесты. ТБ. Опрос по теории	Осваивать технику метания гранаты . Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении метания. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику метание гранаты.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 1		
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА -10 часов.									
12	Бег по пересеченной местности (10 ч.)	Равномерный бег 15, 20 (мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. ТБ. Правила соревнований по кроссу.	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований по кроссу.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила спортивной игры.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком-плекс 1		
13	Бег по	Равномерный бег 16, 20 (мин).	Демонстрировать технику	Выполнять технику	Планировать	Активно	Ком-		

	пересеченной местности 2	Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по кроссу. Спортивная игра. Развитие выносливости. ТБ.	бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований по кроссу.	бега по пересеченной местности. Выполнять правила спортивной игры.	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	включаться в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	плекс 1		
14	Бег по пересеченной местности 3	Равномерный бег 16, 20 (мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по кроссу. ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости. ТБ.	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила спортивной игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1		
15	Бег по пересеченной местности-4	Равномерный бег 17, 24 (мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости. ТБ.	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила спортивной игры.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1		
16	Бег по пересеченной местности-5	Равномерный бег 17, 24 (мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости. ТБ. Тесты.	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила спортивной игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1		
17	Бег по пересеченной местности-6	Равномерный бег 18, 26(мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости. ТБ.	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила спортивной игры.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их	Активно включаться в общение и взаимодействие со своими сверстниками на	Комплекс 1		

			Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		в игровой и соревновательно й деятельности.	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			
18	Бег по пересеченной местности -7	Равномерный бег 18, 26 (мин). Преодоление вертикальных препятствий . Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. ТБ. Тесты.	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила спортивной игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Ком-плекс 1		
19	Бег по пересеченной местности-8	Равномерный бег 19, 28 (мин). Преодоление вертикальных препятствий . Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. ТБ. Тесты.	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила спортивной игры.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательно й деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 1		
20	Бег по пересеченной местности-9	Равномерный бег 19, 28 (мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. ТБ.	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила спортивной игры.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательно й деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 1		
21	Бег по пересеченной местности-10	Бег 2000 и 3000 м. на результат. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. ТБ. Опрос теории.	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком-плекс 1		

22	Висы и упоры. Строевые упражнения. 11 часов.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых качеств ТБ.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила по ТБ на уроках гимнастики.	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять ОРУ.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 2		
23	Висы и упоры. Строевые упражнения. 2	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых качеств. ТБ.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять ОРУ.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2		
24	Висы и упоры. Строевые упражнения. 3	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Толчком двух ног вис углом. Подтягивание в висе. Развитие силовых качеств. ТБ.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2		
25	Висы и упоры. Строевые упражнения. 4	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Толчком двух ног вис углом. Подтягивание в висе. Развитие силовых качеств. ТБ.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2		
26	Висы и упоры. Строевые упражнения. 5	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ. Толчком двух ног вис углом. Подтягивание в висе.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их	Активно включаться в общение и взаимодействие со своими сверстниками на	Комплекс 2		

		Развитие силовых качеств. ТБ.	действия в условиях учебной деятельности.		в игровой и соревновательно й деятельности.	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			
27	Висы и упоры. Строе вые упражнения.6	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Развитие силовых способностей. ТБ.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техничном уровне. Выполнять ОРУ.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Ком-плекс 2		
28 (1)	Висы и упоры. Строе вые упражнения.7	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д).. Развитие силовых способностей. ТБ.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техничном уровне. Выполнять ОРУ.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 2		
29 (2)	Висы и упоры. Строе вые упражнения.8	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д).. Развитие силовых способностей. ТБ.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техничном уровне. Выполнять ОРУ.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательно й деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком-плекс 2		
30 (3)	Висы и упоры. Строе вые упражнения.9	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ. Подтягивание на перекладине. Различные упоры. Развитие силовых способностей. ТБ.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техничном уровне. Выполнять ОРУ.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательно й деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Ком-плекс 2		
31	Висы и упоры. Строе вые упражнения.10	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ. Подтягивание на перекладине. Различные упоры. Развитие силовых способностей. ТБ.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техничном уровне. Выполнять ОРУ.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Ком-плекс 2		

(4)	упоры. Строевые упражнения. 10	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Различные упоры. Развитие силовых способностей. ТБ.	упражнений в висячем и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висячем. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять ОРУ в движении.	явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	школа 2		
32 (5)	Висы и упоры. Строевые упражнения. 11	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Различные упоры. Развитие силовых способностей. ТБ.	Демонстрировать технику упражнений в висах и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висячем. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять ОРУ в движении.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2		
33 (6)	Акробатика (10 ч.)	ОРУ. Юноши: длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Кувырок назад прогнувшись ноги врозь. Девушки: Сед углом. Кувырок назад в полушпагат и в стойку ноги вместе. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Т.Б. Комплексы из простейших упражнений акробатики. Т.Б. на уроках акробатики.	Демонстрировать технику акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2		
34 (7)	Акробатика 2	ОРУ. Юноши: длинный кувырок вперед через препятствие в 90 см. Стойка на голове. Кувырок назад ноги вместе. Девушки: Длинный кувырок. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Комбинации из разученных акробатических упражнений в связке. Развитие координационных способностей. Т.Б.	Демонстрировать технику акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 2		
35 (8)	Акробатика	ОРУ. Прыжок с поворотом на 180, 360(град.). Юноши:	Демонстрировать технику акробатических упражнений.	Выполнять акробатические комбинации	Планировать собственную	Проявлять положительные	Комплекс 2		

	3	длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Кувырок назад. Девушки: Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях наклон назад. Комбинации из разученных акробатических упражнений в связке. Развитие координационных способностей. Т.Б.	Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций . Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ.	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.			
36 (9)	Акробатика 4	ОРУ. Прыжок с поворотом на 180, 360(град.). Юноши: длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Девушки: Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях наклон назад. Комбинации из разученных акробатических упражнений в связке. Развитие координационных способностей. Т.Б.	Демонстрировать технику акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций . Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2		
37 (10)	Акробатика 5	ОРУ. Прыжок в глубину. Юноши: Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Кувырок назад. Девушки: Стойка на руках (с помощью). Мост из положения стоя (с помощью). Комбинации из разученных акробатических упражнений в связке. Развитие координационных способностей. Т.Б.	Демонстрировать технику акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций . Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2		
38 (11)	Акробатика 6	ОРУ. Прыжок в глубину. Юноши: Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Кувырок назад. Девушки: Стойка на руках (с помощью). Мост из положения стоя (с помощью). Комбинации из разученных акробатических упражнений в	Демонстрировать технику акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций . Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	Комплекс 2		

		связке. Развитие координационных способностей. Т.Б.				сопереживания.			
39 (12)	Акроба Тика 7	ОРУ.Равновесие (фронтальное). Прыжок в глубину. Юноши:длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, кувырок боком, прыжок в глубину. Девушки: кувырок вперед, стойка на лопатках, сед углом, кувырок вперед, прыжок с поворотом на 360 гр.кувырок назад в стойку ноги вместе. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций . Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять ОРУ.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Ком-плекс 2		
40 (13)	Акроба Тика 8	ОРУ.Равновесие (фронтальное). Прыжок в глубину. Юноши:длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, кувырок боком, прыжок в глубину. Девушки: кувырок вперед, стойка на лопатках, сед углом, кувырок вперед, прыжок с поворотом на 360 гр.,кувырок назад в стойку ноги вместе. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций . Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять ОРУ.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
41 (14)	Акроба Тика 9	Равновесие (боковое). ОРУ. Юноши:длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, кувырок боком, прыжок в глубину. Девушки: кувырок вперед, стойка на лопатках, сед углом, кувырок вперед, прыжок с поворотом на 360	Демонстрировать технику акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций . Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять ОРУ.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			

		гр., кувырок назад в стойку ноги вместе. Развитие координационных способностей.			опыта.				
42 (15)	Акроба Тика 10	Равновесие. ОРУ. Комбинации из разученных элементов акробатики. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций . Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять ОРУ.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			

Спортивные игры - 42 часа
Волейбол – 21 час, баскетбол – 21 час

43 (16)	Волейбол -1 21 час	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по Т.Б.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила по ТБ при игре в волейбол.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3		
44 (17)	Волейбол -2	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3		
45 (18)	Волейбол -3	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	Комплекс 3		

				игре.		и, взаимопомощи и сопереживания.			
46 (19)	Волейбол -4	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3		
47 (20)	Волейбол -5	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача по зонам на точность и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3		
48 (21)	Волейбол -6	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача по зонам на точность и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила волейбола.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3		
III четверть									
49 (1)	Волейбол -7	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача по зонам на точность и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	Комплекс 3		

						сопереживания.			
50 (2)	Волейбол- 8	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3		
51 (3)	Волейбол-9	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3		
52 (4)	Волейбол-10	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3		
53	Волейбол	Стойки и передвижения игрока.	Осваивать технику игры в во-	Выполнять	Характеризовать	Активно	Ком-		

(5)	л-11	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	лейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	включаться в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	плекс 3		
54 (6)	Волейбол-12	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3		
55 (7)	Волейбол-13	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3		
56 (8)	Волейбол-14	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3		
57 (9)	Волейбол-15	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком	Технически правильно выполнять двигательные	Активно включаться в общение и взаимодействие со	Комплекс 3		

		нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б	и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	своими сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			
58 (10)	Волейбол-16	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со своей места.. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.			
59 (11)	Волейбол-17	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со своей места.. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3		
60 (12)	Волейбол-18	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со своей места.. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			

		Т.Б							
61 (13)	Волейбол-19	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сиеной места.. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
62 (14)	Волейбол-20	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сиеной места.. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.			
63 (15)	Волейбол-21	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения и			

		блокирующих Позиционное нападение со сиеной места.. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б		тактические приемы в игре.		доброжелательность и, взаимопомощи и сопереживания.			
64 (16)	Баскетбол -21 час-1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции (дев). Бросок в прыжке со средней дистанции (юн.). Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростно-силовых качеств. Правила по Т.Б.при игре в баскетбол.	Осваивать технику игры баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол. Знать правила по Т.Б. при игре в баскетбол.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения и доброжелательности и, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3		
65 (17)	Баскетбол-2	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции (дев) . Бросок в прыжке со средней дистанции (юн.). Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3		
66 (18)	Баскетбол-3	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции (дев) с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции (юн.). Быстрый прорыв (3x1). Развитие скоростно-силовых	Осваивать технику игры баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3		

		качеств. Т.Б.							
67 (19)	Баскетбол-4	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции (дев) с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции (юн.). Быстрый прорыв (3x1). Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3		
68 (20)	Баскетбол-5	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции (дев) с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции (юн.) с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 3		
69 (21)	Баскетбол-6	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции (дев) с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции (юн.) с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение,	Осваивать технику игры баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3		

		передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1). Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.							
70 (22)	Баскетбол-7	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции (дев) с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции (юн.) с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1). Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол. Знать правила по Т.Б. при игре в баскетбол.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3		
71 (23)	Баскетбол-8	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками то груди с дальней дистанции (дев). Бросок в прыжке с дальней дистанции (юн.). Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать терминологию баскетбола.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3		
72 (24)	Баскетбол-9	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками то груди с дальней	Осваивать технику игры баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных	Активно включаться в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения и	Комплекс 3		

		дистанции (дев). Бросок в прыжке с дальней дистанции (юн.). Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	правила игры в баскетбол.	Выполнять тактические приемы в игре.	знаний и имеющегося опыта.	доброжелательность и, взаимопомощи и сопереживания.			
73 (25)	Баскетбол-10	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками то груди с дальней дистанции (дев). Бросок в прыжке с дальней дистанции (юн.). Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3		
74 (26)	Баскетбол-11	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками то груди с дальней дистанции (дев). Бросок в прыжке с дальней дистанции (юн.). Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3		
75 (27)	Баскетбол-12	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными	Осваивать технику игры баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними	Комплекс 3		

		способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками то груди с дальней дистанции (дев) с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции (юн.) с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол.	уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре.	объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	общий язык и общие интересы.			
76 (28)	Баскетбол-13	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками то груди с дальней дистанции (дев) с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции (юн.) с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 3		
77 (29)	Баскетбол-14	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции (дев) с сопротивлением после ловли мяча. Бросок в прыжке с дальней дистанции (юн.) с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча) Нападение через центрального. Юноши – бросок полукрюком в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3		

78 (30)	Баскетбол-15	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции (дев) с сопротивлением после ловли мяча. Бросок в прыжке с дальней дистанции (юн.) с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча) Нападение через центрального. Юноши – бросок полукрюком в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3		
79 (1)	Баскетбол-16	4 четверть Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции (дев) с сопротивлением после ловли мяча. Бросок в прыжке с дальней дистанции (юн.) с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча) Нападение через центрального. Юноши – бросок полукрюком в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол. Знать правила по Т.Б. при игре в баскетбол.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3		
80 (2)	Баскетбол-17	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции (дев) с сопротивлением после ловли мяча. Бросок в прыжке с дальней дистанции (юн.) с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание,	Осваивать технику игры баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3		

		выбивание мяча) Нападение через центрального. Юноши – бросок полукрюком в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.							
81 (3)	Баскетбол-18	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции (дев) с сопротивлением после ловли мяча. Бросок в прыжке с дальней дистанции (юн.) с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча) Нападение через центрального. Юноши – бросок полукрюком в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол. Знать правила по Т.Б. при игре в баскетбол.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3		
82 (4)	Баскетбол-19	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции (дев) с сопротивлением после ловли мяча. Бросок в прыжке с дальней дистанции (юн.) с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча) Нападение через центрального. Юноши – бросок полукрюком в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол. Знать правила по Т.Б. при игре в баскетбол.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3		
83 (5)	Баскетбол-20	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции (дев) с сопротивлением после ловли мяча. Бросок в прыжке с	Осваивать технику игры баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и	Комплекс 3		

		дальней дистанции (юн.) с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Добивание мяча. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча) Нападение через центрового. Юноши – бросок полукрюком в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол. Знать правила по Т.Б. при игре в баскетбол.	правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре.	в игровой и соревновательной деятельности.	общие интересы.			
84 (6)	Баскетбол-21	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции (дев) с сопротивлением после ловли мяча. Бросок в прыжке с дальней дистанции (юн.) с сопротивлением. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча) Нападение через центрового. Юноши – бросок полукрюком в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б.	Осваивать технику игры баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол. Знать правила по Т.Б. при игре в баскетбол.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3		

Кроссовая подготовка - 8 часов

85 (7)	Бег попересеченной местности-1	Бег в равномерном темпе (15 и 25 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра. Правила соревнований по кроссу. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований по кроссу. Знать Т.Б. на уроках кроссовой подготовки.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила спортивной игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4		
86 (8)	Бег попересеченной местности	Бег в равномерном темпе (16 и 25 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных и	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении	Выполнять технику бега по пересеченной местности.	Технически правильно выполнять двигательные	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,			

	ти-2	вертикальных препятствий. Спортивная игра. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости. Т.Б.	равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Выполнять правила спортивной игры.	упражнения, использовать их в игровой и соревновательно й деятельности.	находить с ними общий язык и общие интересы.			
87 (9)	Бег попересеченной местности-3	Бег в равномерном темпе (16 и 25 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра. Тесты. Развитие выносливости. Т.Б.	Осваивать технику кроссового бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила спортивной игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			
88 (10)	Бег попересеченной местности-4	Бег в равномерном темпе (16 и 25 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра. Тесты. Развитие выносливости. Т.Б.	Осваивать технику кроссового бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила спортивной игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.			
89 (11)	Бег попересеченной местности-5	Бег в равномерном темпе (16 и 25 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра. Тесты. Развитие выносливости. Т.Б.	Осваивать технику кроссового бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила спортивной игры	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
90 (12)	Бег попересеченной местности-6	Бег в равномерном темпе (16 и 25 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра. Тесты. Развитие выносливости. Т.Б.	Осваивать технику кроссового бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила спортивной игры	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
91	Бег	Бег в равномерном темпе (16 и	Осваивать технику кроссового	Выполнять технику	Планировать	Оказывать			

(13)	попересеченной местности -7	25 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра. Тесты. Развитие выносливости. Т.Б.	бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	бега по пересеченной местности. Выполнять правила спортивной игры.	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
92 <hr/> (14)	Бег попересеченной местности-8	Бег на результат (3000 м – м. и д.). Специальные беговые упражнения. Опрос по теории. Развитие выносливости.	Осваивать технику кроссового бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила спортивной игры.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА -10 часов

93 (15)	Спринтерский бег 4 ч.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Тесты Инструкция по ТБ.	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять передачу палочки в эстафете.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
94 (16)	Спринтерский бег 4 ч.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Тесты. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Развитие скоростно - силовых качеств.	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять специальные беговые упражнения..	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
95 (17)	Спринтерский	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-90 м).	Осваивать технику спринтерского бега.	Выполнять технику спринтерского бега.	Планировать собственную	Активно включаться в			

	бег 4 ч.	Финиширование. Челночный бег. Тесты. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых качеств.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять специальные беговые упражнения.	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			
96 (18)	Спринтерский бег 4 ч.	Бег 100 м. на результат. Тесты. Специальные беговые упражнения. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Развитие скоростно - силовых качеств.	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять специальные беговые упражнения.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.			
97 (19)	Метание мяча и гранаты. 3 ч.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Тесты. ТБ Биохимическая основа метания.	Осваивать технику метания гранаты и мяча. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении метания. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать биохимическую основу метания.	Выполнять технику метания мяча и гранаты.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
98 (20)	Метание мяча и гранаты.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Тесты. ТБ.	Осваивать технику метания гранаты и мяча. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении метания. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику метания мяча и гранаты.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
99 (21)	Метание мяча и гранаты.	Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Тесты. ТБ.	Осваивать технику метания гранаты и мяча. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении метания. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику метания мяча и гранаты.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их	Активно включаться в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах			

					исправления.	уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			
100 (22)	Прыжки в высоту. 3ч.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Тесты. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ.	Осваивать технику прыжка в высоту. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков в высоту. Выполнять правила подбора разбега и отталкивания при прыжках в высоту.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.			
101 (23)	Прыжки в высоту.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. ОРУ. Тесты. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ.	Осваивать технику прыжка в высоту. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков в высоту. Выполнять правила перехода через планку при прыжках в высоту.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
102 (24)	Прыжки в высоту.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. ОРУ. Тесты. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ.	Осваивать технику прыжка в высоту. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков в высоту. Выполнять правила приземления при прыжках в высоту.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГЕНЕРАЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА КОТЕЛЬНИКОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ,** Черноиванова
Анастасия Геннадьевна, Директор

28.09.23 21:33
(MSK)

Сертификат 66219E2F50FA50CAFE4188113C4A76C7