

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА
МБОУ «УНЬЮГАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
Руководитель МО

Протокол
№ 1 от «30» августа 2023 г.

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБОУ «Уньюганская СОШ №1»
Протокол №8 от «30» августа 2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Уньюганская СОШ №1»

А.П.Кнотиков
Приказ от «31» августа 2023
№-187-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММЫ

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

на 2023 – 2024 учебный год
(период реализации программы)

Составитель: Уймин Сергей Иванович,
(Ф.И.О. учителя)

учитель(я) физической культуры
(предмет)

Уньюган, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности,

укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей русского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2	Спортивная игра волейбол	26			14	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	12		12		
4	Легкая атлетика	23	8			15
5	Лыжная подготовка	13			13	
6	Спортивная игра баскетбол	28	19	9		
	Итого	102	27	21	27	27

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По плану	фактически						
Легкая атлетика -8 часов								
1	3.09		Низкий старт, стартовый разгон и финиширование	Вводный урок	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м).. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Кросс 4 мин.	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробежать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта		
2	4.09		Низкий старт, стартовый разгон и финиширование	НМ	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Эстафеты с различными видами стартов. Кросс 6 мин.	Уметь пробежать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» –4,1; «4» – 4,5; «3» –5,5. специальная мед. группа: без учета времени	
3	6.09		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		ОРУ. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Отталкивание. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта, отталкиваться от прыжковой планки.		
4	10.09		Бег на результат 100 метров. Прыжок в длину с	НМ УС	ОРУ. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Разбег	Уметь пробежать 60м с максимальной	Бег 100 метров. Основная группа Мальчики: 14,2-	

			13-15 шагов разбега способом «согнув ноги».		13-15 шагов и отталкивание. Развитие скоростных качеств.	скоростью	14,6-15,6 специальная мед. группа: без учета времени		
5	11.09		Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	УС	Прыжок в длину с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов, метать на дальность мяч			
6	13.09		Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты с 7-8 шагов разбега на дальность.	КУ	Прыжок в длину с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Метание гранаты 700гр на дальность с 7–8 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов, метать на дальность мяч	Прыжок в длину с разбега. Основная группа Мальчишки:420-380-360 Специальная мед. группа: техника выполнения		
7	17.09		Метание гранаты на дальность	УС	ОРУ. Упражнения с набивными мячами. Техника выполнения метание мяча с 7-8 шагов разбега	Уметь метать мяч 150гр. на дальность			
8	18.09		Бег на дистанции 1000м. Метание гранаты 700гр. на дальность.	УС	Бег 1000 м. (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты 700гр. на дальность. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1000	М: 3,30-4,0-4,20		
Баскетбол – 28 часов									
9	20.09		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	Вводный урок	Повторение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	Знать правила ТБ на уроках баскетбола.			
10	24.09		Ведение мяча с изменением направления .	УОНМ	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	Уметь: вести мяч правой и левой рукой в движении			
11	25.09		Ведение мяча с изменением направления	КУ	Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	Уметь: вести мяч с изменением направления.			
12	27.09		Ведение мяча с	КУ	Ведение мяча с изменением направления.	Уметь: вести мяч с			

			пассивным сопротивлением		Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	изменением направления.		
13	1.10		Ведение мяча с пассивным сопротивлением	КУ	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Ведение мяча с изменением направления	Уметь: обвести защитника, меняя направление.	Техника ведения мяча с изменением направления.	
14	2.10		Ведение мяча. Передачи мяча в парах в движении.	КУ	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Передачи мяча на месте разными способами. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять передачи разными способами.	Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением.	
15	4.10		Передачи мяча в парах в движении.	КУ	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие силовых способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		
16	8.10		Передачи мяча разными способами в движении.	КУ	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передачи мяча разными способами в движении. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча разными способами	
17	9.10		Передачи мяча разными способами в движении.	СУ	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Сочетание приемов ведения и передачи мяча. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять передачи после ведения.		
18	11.10		Передачи мяча разными способами в движении.	СУ	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и передачи мяча. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять передачи после ведения.	Техника выполнения передач после ведения.	
19	15.10		Штрафной бросок	НМ	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча Развитие	Уметь выполнять штрафной бросок		

					координационных способностей.			
20	16.10		Штрафной бросок	КУ	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке	Уметь выполнять штрафной бросок	Точность выполнения броска	
21	18.10		Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	НМ, СУ	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в прыжке . Развитие координационных способностей.	Уметь Бросок одной рукой от плеча в прыжке		
22	22.10		Бросок одной рукой от плеча в прыжке	КУ	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь Бросок одной рукой от плеча в прыжке		
23	23.10		Бросок одной рукой от плеча в прыжке	КУ	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Развитие силовых способностей.	Уметь Бросок одной рукой от плеча в прыжке	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.	
24	25.10		Вырывание, выбивание мяча	НМ	Бросок одной рукой от плеча в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Вырывание, выбивание мяча.	Уметь вырывать и выбивать мяч.		
25	5.11		Вырывание, выбивание мяча	УС	Вырывание, выбивание мяча. Ведение мяча с изменением направления. Развитие координационных качеств.	Уметь вырывать и выбивать мяч.	Оценка техники вырывания и выбивания мяча.	
26	6.11		Технические действия в защите.	НМ	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в тройках . Развитие силовых качеств	Уметь выполнять технические действия в защите.		
27	8.11		Технические действия в	КУ	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с	Уметь выполнять технические действия в		

			защите.		сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита.	защите.		
--	--	--	---------	--	--	---------	--	--

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

28	12.11		Технические действия в защите.	КУ	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита.	Уметь выполнять технические действия в защите.		
29	13.11		Бросок мяча после ведения	НМ	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча после ведения.	Уметь выполнять бросок мяча после ведения.		
30	15.11		Бросок мяча после ведения	КУ	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча после ведения.	Уметь выполнять бросок мяча после ведения.		
31	19.11		Бросок мяча после ведения	КУ	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча после ведения. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять бросок мяча после ведения.	Техника выполнения броска после ведения.	
32	20.11		Ведение мяча. Передачи мяча в парах.	КУ	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Передачи мяча на месте разными способами. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять передачи разными способами.		
33	22.11		Технические действия в защите.	КУ	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи	Уметь выполнять технические действия в защите.		

					мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.			
34	26.11		Учебно – тренировочная игра 3х3 ,4х4	КУ	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2□2, 3□3, 4□4. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		
35	27.11		Игровые задания 3х3 ,4х4	КУ	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		
36	29.11		Учебно – тренировочная игра	КУ	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические действия в игре.		

Номер	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По пл	факт						
37	3.12		Кувырок вперед и назад	СУ	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов		
38	4.12		Из упора присев силой стойка на голове и руках.	НМ	ОРУ. Упражнения с гимнастическими палками Из упора присев силой стойка на голове и руках.	Уметь выполнять из упора присев силой стойка на голове и руках. Равновесие на одной, выпад вперед кувырок вперед.		
39	6.12		Из упора присев силой стойка на	СУ	ОРУ. Упражнения с гимнастическими палками Из упора присев силой стойка на голове и руках.	Уметь выполнять из упора присев силой		

			голове и руках.			стойка на голове и руках. Равновесие на одной, выпад вперед кувырок вперед.		
40	10.12		Акробатическая комбинация.	НМ	Из упора присев силой стойка на голове и руках.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	
41	11.12		Акробатическая комбинация.	УС	Ю: Из упора присев силой стойка на голове и руках. Развитие качества – гибкость.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	Оценка техники выполнения акробатической комбинации.	
42	13.12		Освоение техники висов и упоров.	НМ	Ю: Подъем переворотом в упор махом и силой. Развитие силы.	Уметь выполнять : Ю: Подъем переворотом в упор махом и силой.		
43	17.12		Освоение техники висов и упоров.	УС	Ю: Подъем переворотом в упор махом и силой. Развитие гибкости.	Уметь выполнять : Ю: Подъем переворотом в упор махом и силой.		
44	18.12		Освоение техники висов и упоров.	УС	Ю: Подъем переворотом в упор махом и силой. Развитие гибкости.	Уметь выполнять : Ю: Подъем переворотом в упор махом и силой.	Оценка техники. М: Подъем переворотом в упор махом и силой.	
45	20.12		Освоение техники опорных прыжков.	НМ	ОРУ. Упражнения с набивными мячами. Ю: опорный прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота - 115 см.) Развитие силы.	Уметь выполнять: Ю: опорный прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота - 115 см.)		
46	24.12		Освоение техники опорных прыжков.	СУ	ОРУ. Упражнения с гимнастическими палками. Ю: опорный прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота - 115 см.)	Уметь выполнять: Ю: опорный прыжок, согнув ноги (козел в		

					Развитие координации.	длину, высота - 115 см.)	
47	25.12		Освоение техники опорных прыжков.	СУ	ОРУ. Упражнения с набивными мячами. М: опорный прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота - 115 см.) Развитие гибкости.	Уметь выполнять: М: опорный прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота - 115 см.)	Оценка техники опорных прыжков.
48	27.12		Комбинация в равновесии	СУ	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения	Выполнение на оценку комбинации в равновесии Основная группа слитное выполнение всех элементов. Специальная мед. группа: техника выполнения отдельно.

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически						
Лыжная подготовка – 16 часов								

49	14.01		Одновременный одношажный ход	С У	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом		
50	15.01		Одновременный бесшажный ход.	С У	Комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	Уметь передвигаться одновременным бесшажным ходом	Техника попеременного двухшажного хода	
51	17.01		Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход	Н М С У	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне .Эстафета без палок с этапом до 120 метров. Попеременный двухшажный ход.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом		
52	21.01		Переход с одного хода на другой. Попеременный двухшажный ход	Н М С У	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание перехода с одного хода на другой. ОРУ. Эстафеты. Прохождение дистанции до 3 км.	Уметь делать переход с одного хода на другой	Техника попеременного двухшажного хода.	
53	22.10		Переход с одного хода на другой.	С У	ОРУ. Техника перехода с одного хода на другой. Развитие выносливости.	Уметь переходить с одного хода на другой.		
54	24.01		Прохождение дистанции со сменой ходов		. Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 3 км. со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах сменой ходов		
55	28.01	4.02	Спуски и подъемы		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		
56	29.01	5.02	Спуски и подъемы		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км с разной скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах со спуска	Поворот «плугом»	
57	31.01	6.02	Подъем «елочкой»		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Техника подъема елочкой	

58	4.02		Спуски в средней стойке		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 - 2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		
59	5.02		Прохождение дистанции 2 -2,5км		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъемы	Торможение «плугом»	
60	7.02		Прохождение дистанции 2 - 3 км.		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		
61	11.02		Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности	Уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности		
62	12.02		Лыжные гонки до 1 км.		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		
63	14.02		Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км.		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км.	Уметь передвигаться на лыжах		
64	18.02		Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.	Уметь передвигаться на лыжах по дистанции в среднем темпе		
65	19.02		Передача над собой	С У	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		

6 6	21. 02	Верхняя передача в парах через сетку.	Н М	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь выполнять верхнюю передачу через сетку		
6 7	25. 02	Верхняя передача в парах через сетку	С У	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь выполнять верхнюю передачу через сетку	Техника верхней передачи через сетку.	
6 8	26. 02	Нижняя передача мяча через сетку.	С У	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Нижняя передача мяча через сетку.	Уметь выполнять нижнюю передачу через сетку.	Техника нижней передачи через сетку	
6 9	28. 02	Верхняя и нижняя передачи через сетку.	К У	Комплекс упражнений с набивными мячами. Передачи в парах, тройках через сетку. Развитие прыгучести. Эстафеты с элементами волейбола.	Уметь выполнять верхнюю и нижнюю передачи через сетку.		
7 0	3.0 3	Прямая нижняя подача.	Н М	Упражнения с набивными мячами. Прямая нижняя подача. Передачи в парах через сетку.	Уметь выполнять прямую нижнюю подачу.		
7 1	4.0 3	Прямая нижняя подача.	С У	Упражнения с набивными мячами. Прямая нижняя подача. Передачи в парах через сетку.	Уметь выполнять прямую нижнюю подачу.	Техника прямой нижней подачи.	
7 2	6.0 3	Прямая нижняя подача. Прием с подачи.	К У	Упражнения с набивными мячами. Прямая нижняя подача. Передачи в парах через сетку. Прием с подачи. Развитие силы.	Уметь выполнять прием с подачи.		
7 3	10. 03	Прямая нижняя подача. Прием с подачи.	К У	Упражнения с набивными мячами. Прямая нижняя подача. Передачи в парах через сетку. Прием с подачи. Развитие быстроты.	Уметь выполнять прием с подачи.	Техника приема с подачи.	
7 4	11. 03	Прием мяча от сетки	Н М	ОРУ. Специально беговые упражнения. Прием мяча отскочившего от сетки. Прием с подачи. Эстафеты с элементами волейбола.	Уметь выполнять прием мяча отскочившего от сетки.		

7 5	13. 03		Прием мяча от сетки	К У	ОРУ. Специально беговые упражнения. Прием мяча отскочившего от сетки. Прием с подачи. Эстафеты с элементами волейбола.	Уметь выполнять прием мяча отскочившего от сетки.		
7 6	17. 03		Прием мяча от сетки	К У	ОРУ. Специально беговые упражнения. Прием мяча отскочившего от сетки. Прием с подачи. Эстафеты с элементами волейбола.	Уметь выполнять прием мяча отскочившего от сетки.	Техника приема мяча отскочившего от сетки.	
7 7	18. 03		Верхняя передача в прыжке.	Н М	ОРУ. Упражнения с набивным мячом. Верхняя и нижняя передачи в парах. Верхняя передача в прыжке. Развитие силы.	Уметь выполнять верхнюю передачу в прыжке.		
7 8	20. 03		Верхняя передача в прыжке.	К У	ОРУ. Упражнения с набивным мячом. Верхняя и нижняя передачи в парах. Верхняя передача в прыжке. Развитие быстроты.	Уметь выполнять верхнюю передачу в прыжке.		

Легкая атлетика : Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Номер	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по	факт тич						
79	7.0 4		Верхняя передача в прыжке.	К У	ОРУ. Упражнения с набивным мячом. Верхняя и нижняя передачи в парах. Верхняя передача в прыжке. Развитие прыгучести.	Уметь выполнять верхнюю передачу в прыжке.	Техника верхней передачи в прыжке.	
80	8.0 4		Нападающий удар	Н М	ОРУ. Специально беговые упражнения. Верхняя передача в прыжке. Нападающий удар. Развитие силы.	Уметь нападающий удар.		

81	10. 04		Нападающий удар	С У	ОРУ. Упражнения с набивным мячом. Верхняя передача в прыжке. Нападающий удар. Развитие быстроты.	Уметь нападающий удар.		
82	14. 04		Нападающий удар	С У	ОРУ. Специально беговые упражнения. Верхняя передача в прыжке. Нападающий удар. Развитие прыгучести.	Уметь нападающий удар	Техника нападающего удара	
83	15. 04		Передача двумя руками сверху стоя спиной к партнеру.	Н М	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Передача двумя руками сверху стоя спиной к партнеру. Эстафеты с элементами волейбола.	Уметь выполнять передачу двумя руками сверху стоя спиной к партнеру.		
84	17. 04		Передача двумя руками сверху стоя спиной к партнеру.	С У	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Передача двумя руками сверху стоя спиной к партнеру. Эстафеты с элементами волейбола.	Уметь выполнять передачу двумя руками сверху стоя спиной к партнеру.		
85	21. 04		Передача двумя руками сверху стоя спиной к партнеру.	С У	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Передача двумя руками сверху стоя спиной к партнеру. Эстафеты с элементами волейбола.	Уметь выполнять передачу двумя руками сверху стоя спиной к партнеру.	Техника верхней передачи стоя спиной к партнеру.	
86	22. 04		Верхняя и нижняя передачи через сетку.	С У	Комплекс упражнений с набивными мячами. Передачи в парах, тройках через сетку. Развитие прыгучести. Эстафеты с элементами волейбола.	Уметь выполнять верхнюю и нижнюю передачи через сетку.		
87	24. 04		Прямая нижняя подача. Прием с подачи.	С У	Упражнения с набивными мячами. Прямая нижняя подача. Передачи в парах через сетку. Прием с подачи. Развитие быстроты.	Уметь выполнять прием с подачи.	Техника приема с подачи.	
88	28. 04		Учебная игра .	К У	Учебная игра с заданием. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие силы.	Уметь играть в волейбол используя ранее изученные приемы.		
89	29. 04		Учебная игра .	С У	Учебная игра с заданием. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие силы.	Уметь играть в волейбол используя ранее изученные приемы.		
90	6.0 5		Учебная игра .	С У	Учебная игра с заданием. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие силы.	Уметь играть в волейбол используя ранее изученные приемы.	Техника игры в волейбол.	
91	8.0 5		Прыжок в высоту способом «перешагивания».	Н М	Прыжок в высоту с 13–15 беговых шагов. Отталкивание .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а	Уметь прыгать в высоту с 13–15 беговых шагов		

					упражнений для развития скоростно-силовых качеств			
92	12.05		Прыжок в высоту способом «перешагивания». Метание гранаты 700гр. на дальность	Н М С У	Прыжок в высоту с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Метание гранаты 700гр на дальность с 7–8 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 13-15 шагов разбега.		
93	13.05		Прыжок в высоту способом «перешагивания». Метание гранаты 700гр на дальность	К У	Прыжок в высоту с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Метание гранаты 700гр на дальность с 7–8 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 13-15 шагов разбега.	Прыжок в высоту способом перешагивания Юноши:115-110-105	
94	15.05		Прыжок в высоту способом «перешагивания». Метание гранаты 700гр. на дальность и в цель.	С У	ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжок в высоту с 13–15 беговых шагов. Метание гранаты на дальность с 7-9 шагов разбега. Метание в вертикальную цель. Эстафеты с этапами до 50м.	Уметь метать мяч в вертикальную цель и на дальность.	Прыжок в высоту способом «перешагивания». Метание гранаты 700гр. на дальность и в цель.	
95	19.05		Метание гранаты 700гр. на дальность	С У	ОРУ. Специально беговые упражнения. Метание с места. С 7-8 шагов разбега. Развитие силы. Эстафеты с этапом до 40м.	Уметь метать мяч на дальность.		
96	20.05		Метание гранаты 700гр. на дальность.	К У	Специально беговые упражнения. Метание мяча на результат. Техника низкого старта. Пробегание отрезков 40м, 60м, 80м с максимальной скоростью.	Уметь метать мяч на дальность.	Метание малого мяча на дальность М: 40-35-32	

97	22. 05		Низкий старт, стартовый разгон и финиширование.	С У	ОРУ. Специально беговые упражнения. Техника низкого старта. Пробегание отрезков 40м, 60м, 80м с максимальной скоростью. Эстафеты.	Уметь выполнять низкий старт		
98			Низкий старт, стартовый разгон и финиширование.	С У	ОРУ. Специально беговые упражнения. Техника низкого старта. Пробегание отрезков 60м, 80м, 100м с максимальной скоростью. Эстафеты.	Уметь выполнять низкий старт		
99			Низкий старт. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	С У	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег 100 м. с низкого старта на результат. Отталкивание от планки , прыжок в длину через препятствие. Развитие силы.	Уметь прыгать в длину способом «согнув ноги».	Бег 100м: Ю: 14,2-14,6-15,6	
10 0			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	С У	ОРУ. Специально беговые упражнения. Отталкивание от планки , прыжок в длину через препятствие. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Уметь прыгать в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину «согнув ноги» Ю:4,20-3,80-3,60	
10 1			Низкий старт. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	С У	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег 60м. с низкого старта на результат. Отталкивание от планки , прыжок в длину через препятствие. Развитие силы.	Уметь прыгать в длину способом «согнув ноги».		
10 2			Бег 1000 м.		ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег 1000м на результат. Эстафеты и подвижные игры.	Уметь пробегать 1000м с максимальной скоростью.	Бег 1000м: М: 3,30-4,00-4,20	