


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» пос. Горнореченский Кавалеровского  
муниципального района Приморского края

**РАССМОТРЕНО**

Школьным методическим  
объединением  
протокол от 31.08.2022 № 1  
руководитель ШМО  
 /Каркавина О.А.

**ПРИНЯТА**

на заседании  
педагогического совета  
МБОУ СОШ пос.  
Горнореченский  
протокол от 31.08.2022 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ СОШ пос.  
Горнореченский  
приказ от 01.09.2022 № 58/3-О  
 Лысенко



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 11 класса среднего общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Лысенко Евгений Алексеевич,  
учитель физической культуры

## **Пояснительная записка**

**Название программы** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» 2007г.

**На сколько часов рассчитана рабочая программа** 3

Учебник Физическая культура. 10-11 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г.

**Уровень программы** (базовый стандарт/профиль) базовый стандарт

**Для таких обучающихся составлена (опираясь на реальные недостатки в обученности - результат обучения)** для общеобразовательных классов и классов компенсирующего обучения

**УМК учителя** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2007г.

**УМК обучающегося** Учебник Физическая культура. 10-11 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г.

**Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:**

**Типовая, авторская, модернизированная, компилятивная** типовая

**Цели и задачи курса (в целях курса учитываются цели и задачи школы, МО)**

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. развитие основных физических качеств.
4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
5. Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

**Ключевые ЗУНы, которые приобретут учащиеся за учебный период (ЗУНы соотнести со стандартом)**

**Знания, умения, навыки**

**Знать/ понимать**

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

**Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности**

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;

- Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

### **Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

### *Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты** здоровьесберегающая

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

**Формы организации деятельности учащихся** урок

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 класс**

**Общее количество часов - 100**

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

### **Знать:**

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

**Легкая атлетика:** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила

**Социально-психологические основы:** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.**

Номер урока	Дата проведения			Контроль двигательных действий
		Тема урока	Обязательный минимум содержания образования по предмету	

						ий	
		по плану	фактически				
<b>Легкая атлетика - 27 часов</b>							
1			Высокий и низкий старт	Инструктаж по ТБ. Медленный бег до 2 минут. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
2				Медленный бег до 3 минут. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	ЗУН. Бег 30 м с высокого старта на время.		
3			Эстафетный бег	Медленный бег до 4 минут. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега			
4				Медленный бег до 5 минут. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Игра в футбол (м), волейбол (д).	ЗУН. Эстафетный бег.		
5			Бег на результат 100 метров	Медленный бег до 5 минут. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Игра в футбол (м), волейбол (д).			
6				Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды		
7			Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды			
8							

9			Бег на выносливость.	Специальные беговые упражнения. Принять на оценку бег в течение 6 минут. Совершенствование подтягивания из виса. Игра в футбол (м), волейбол (д).	ЗУН. Бег в течение 6 минут.
10			Метание гранаты 500-700 грамм	Медленный бег до 8 минут. Обучение технике метания гранаты с разбега на дальность. Совершенствование челночный бег 5+20 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	
11				Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	
12				Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и на заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	
13				Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Метание гранаты 500-700 грамм
14				Подтягивание из виса.	ЗУН. Подтягивание из виса: М – на высокой перекладине; Д – на низкой.
15			Медленный бег до 10 минут. ОРУ (комплекс УГГ). Принять на оценку подтягивание из виса: М- на высокой перекладине; Д- на низкой. Развитие силовых способностей.		

				Игра в футбол (м), волейбол (д).	
16			Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Медленный бег до 5 минут. Специальные прыжковые упражнения. Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» через скакалку. Игра в баскетбол.	
17				Медленный бег до 5 минут. Специальные прыжковые упражнения. Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание» через скакалку. Игра «Перестрелка» с в/б мячом.	
18				Медленный бег до 10 минут. Специальные прыжковые упражнения. Принять на оценку прыжок в длину с места. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Подвижные игры.	ЗУН. Прыжок в длину с места.
19				Медленный бег до 10 минут. Специальные прыжковые упражнения. Принять на оценку технику прыжка в высоту способом «перешагивание» через скакалку. Игра в баскетбол.	ЗУН. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».
20			Бег на выносливость	Специальные беговые упражнения. Принять на оценку бег на выносливость: Д – 2000 м; М – 3000 м с учётом времени.	ЗУН. Бег на выносливость.
21			Челночный бег	Медленный бег до 5 минут Специальные беговые упражнения. Совершенствование челночного бега 3+10 м; 5+20 м. Учебная игра в волейбол.	
22					ЗУН. Бег 3 + 10 м.
23					ЗУН. Челночный бег 5+20 м
24			Силовые способности.	Медленный бег до 5 минут. ОРУ (комплекс УГГ). Принять на оценку сгибание и разгибание рук в упоре от пола (м), лёжа на бёдрах (д). Игра «перестрелка».	
25					ЗУН. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола

26			Тест на выносливость.	Медленный бег до 5 минут. Принять на оценку прыжки через скакалку за 1 минуту. Подвижные игры.	ЗУН. Прыжки через скакалку за 1 минуту.
27			До сдачи зачётов по теме «лёгкая атлетика»	Домашнее задание на каникулы	

### Тематическое планирование на II четверть (девочки, юноши)

Общее количество учебных часов на II четверть –21

#### Знать:

**Гимнастика:** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

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

**Культурно –исторические основы:** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Элементы содержания	Контроль двигательных действий
	По плану	фактически			
<b>Гимнастика – 11 часов, баскетбол – 10 часов.</b>					
28 1				Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов.	
29 2			Сед углом – девушки. Длинный кувырок - юноши	Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.. Развитие координационных способностей	ЗУН. Сед углом.
30			Стойка на	Перестроение из колонны по	

3			лопатках - девушки Стойка на руках с помощью - юноши	одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Ору с предметами Сед углом; стоя на коленях наклон назад -девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки .Стойка на руках с помощью - юноши Развитие координационных способностей	
31 4			Поворот боком – юноши Сед углом – девушки	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад - девушки. Принять на оценку длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью - юноши Развитие координационных способностей	ЗУН. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. М – стойка на руках с помощью.
32 5			Акробатическая комбинация	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей	
33 6			Акробатическая комбинация	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	
34 7			Акробатическая комбинация	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие	Оценка техники выполнения акробатической комбинации,



				координационных способностей	
35 8			Опорный прыжок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: Обучение технике прыжка ноги врозь через козла в длину (высота 110см.) -девушки. Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши. Развитие координационных способностей Игра в волейбол.	
36 9		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: Закрепление технике прыжка ноги врозь через козла в длину (высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши. Развитие координационных способностей Игра в волейбол			
37 10		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: Совершенствование техники прыжка ноги врозь через козла в длину (высота 110см.) -девушки. Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши. Развитие координационных способностей Игра в волейбол		ЗУН. Прыжок через козла поперёк, повторение упражнения за 10 класс.	
38 11		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: Принять на оценку прыжок ноги врозь через козла в длину (высота 110см.) –девушки. Прыжок ноги врозь через		ЗУН. Прыжок через козла – ноги врозь.	

				<p>козла в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) – юноши.</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Игра в волейбол</p>	
39 12			Ведение мяча	<p>Инструктаж по т/б на уроках по баскетболу.</p> <p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	
40 13			Ведение мяча с изменением высоты отскока	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	ЗУН. Стойка и перемещение игрока.
41 14		ЗУН. Ведение с изменением направления			
42 15					
43 16			Передача мяча	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.</p> <p>Развитие координационных способностей и силовой выносливости.</p>	
44 17					
45 18					ЗУН. Передача мяча в движении в парах.

				дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	
46 19			Передача в прыжке	Круговая тренировка Совершенствование техники передачи и ловли в прыжке с ударом мяча о щит Совершенствование штрафного броска Учебная игра 3+3; 4+4	
47 20					
48 21					Зун. Передача и ловля мяча в прыжке с ударом о щит

**Тематическое планирование на III четверть**  
Общее количество учебных часов на III четверть –30

**Знать:**

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

**Волейбол:** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

**Естественные основы:** Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Обязательный минимум содержания образования по предмету.	Контроль двигательных действий
	по плану	фактически			
49 1			Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	<b>Спортивные игры:</b> <b>баскетбол –10 часов,</b> <b>волейбол – 20 часов.</b> Инструктаж по т/б на уроках по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	

				Развитие координационных способностей	
50 2				Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	
51 3			Бросок двумя руками от головы	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	ЗУН. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.
52 4					
53 5			Ловля и передача мяча	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей	
54 6					
				Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты	ЗУН. Ловля мяча с сопротивлением защитника.

				ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей	
55 7			Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	
56 8				Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	ЗУН. Нападение быстрым прорывом.
57 9			Учебно – тренировочная игра	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей.	ЗУН. Штрафной бросок.
58 10			Учебно – тренировочная игра 5x5	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с	До сдачи зачётов по теме: «Б/бол»

				сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. Тест на проверку теоретических знаний	
5911			Нижняя прямая подача	Перемещение игрока.	
60 12				Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	
61 13			Передача мяча сверху над собой	Перемещение игрока.	ЗУН. Стойка и перемещение игрока.
62 14				Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах и над собой.	
63 15				Учебная игра. Развитие координационных способностей	ЗУН. Передача мяча над собой (индивидуальные действия игрока)
64 16			Передача мяча сверху двумя руками через сетку	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
65 17					Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей
6618			нижней прямой подачи	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя	

				руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	
69 19				Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	ЗУН. Нижняя прямая подача.
70 20			Прием мяча снизу после подачи с последующий передачей в зону 3	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу после подачи с последующей передачей в зону 3 Учебная игра. Игра в нападение через зону.	
71 21					
72 22					ЗУН. Прием мяча с подачи с передачей в зону 3
73 23			Прямой нападающий удар через сетку	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	
74 24					Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие

				координационных способностей Инструктаж по ТБ	
75 25				Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	ЗУН. Нападающий удар.
76 26			Групповое блокирование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
77 27					
78 28					ЗУН. Групповое блокирование
79 29			Учебно – тренировочная игра	Стойка и передвижение игроков. 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 сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	ЗУН. Групповое блокирование.
80 30			Учебно – тренировочная игра	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование	До сдачи зачётов по теме: «В/бол»



## Тематическое планирование на 4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 22

**Знать:**

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

**Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Обязательный минимум содержания образования по предмету.	Контроль двигательных действий
	по плану	фактически			
Легкая атлетика – 22 часа					
81 1			Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Инструктаж по т/б на уроках по лёгкой атлетике. Медленный бег до 2 минут. Обучение техники прыжка в высоту с 9–11 шагов разбега. Совершенствование челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	
82 2				Медленный бег до 3 минут. Специальные беговые упражнения. Закрепление техники прыжка в высоту с 9 -11 шагов разбега. Принять на оценку челночный бег 3+10 м с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	ЗУН. Челночный бег 3+10 м с высокого старта.
83 3				Медленный бег до 5 минут. Специальные прыжковые упражнения. Бег по дистанции 70–90 м. Совершенствование прыжка в высоту с 11–13 шагов разбега.	

				Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	
84 4				Медленный бег до 6 минут. Специальные прыжковые упражнения. Бег по дистанции 70–90 м. Совершенствование прыжка в высоту с 11–13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	ЗУН. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»
85 5			Метание гранаты	Медленный бег до 7 минут. ОРУ (комплекс УГГ). Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	
86 6				Медленный бег до 7 минут. ОРУ (комплекс УГГ). Принять на оценку бег прыжок в длину с места. Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	ЗУН. Прыжок в длину с места.
87 7				Медленный бег до 7 минут. ОРУ (комплекс УГГ). Совершенствование бега 100 м с низкого старта. Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	
88 8				Медленный бег до 8 минут. ОРУ (комплекс УГГ). Принять на оценку бег 30 м с высокого старта. Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание гранаты 500-700 грамм
89 9			Эстафетный бег	Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Передача эстафетной палочки.	
90 10					ЗУН. Передача эстафетной палочки

				Финиширование. Челночный бег 5+20 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	
91 11			Бег на выносливость.	Специальные беговые упражнения. Принять на оценку бег в течение 6 минут. Совершенствование упражнений в подтягивании. Игра в футбол (м), волейбол (д).	ЗУН. Бег в течение 6 минут.
92 12			Бег 30 метров	Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Бег 30 метров.
93 13					
94 14			Бег на результат 100 метров	Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Бег 100 метров.
95 15					
96 16			Челночный бег	Медленный бег до 8 минут. Специальные беговые упражнения. Совершенствование челночного бега 3 + 10 м и 5 + 20 м Игра в футбол, лапта	ЗУН. Челночный бег 3 + 10 м
97 17					Зун. Челночный бег 5 + 20 м
98 18			Подтягивание из виса на высокой перекладине (м), д – поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой.	Медленный бег до 8 минут. ОРУ (комплекс УГГ). Принять на оценку подтягивание из виса на высокой перекладине – м; Д – поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой на количество раз. Игра в футбол (м), волейбол (д).	ЗУН. Подтягивание из виса (м), поднимание туловища (д).
99 19					
100 20			Бег 2000, 3000 метров	Бег 2000,3000 м на результат. Развитие выносливости	ЗУН. Бег на выносливость 2000 м и 3000 м на время.
101			Прыжок в длину с	Прыжок в длину с разбега.	

21			разбега	Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
102 22			Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Прыжок в длину с разбега