ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ОКУНЁВО»
ЗАРОСЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

ул. Новая, 3, с. Зарослое, Бердюжский район, Тюменская область, 627446 тел: 37-1-97, факс 37-1-97

РАССМОТРЕНО
на методическом
совете школы
протокол № 1
от 31.08.2020 года

СОГЛАСОВАНО
Заведующая филиалом
_____С.Ю. Суланова
от 31.08.2020 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____
Н.П. Кукушкина
31.08.2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 11 КЛАССА НА 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

102 часа в год, 3 часа в неделю

Разработчик программы
учитель физической культуры
Юдин Александр Павлович
педагогический стаж 27 лет,
квалификационная категория – первая

2020 г

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

1. 10 - 11 классы: Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Приказ Минобразования России от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 31.01.2012) "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования".
2. Примерная программа по физической культуре среднего (общего) образования. Москва «Просвещение», 2010 г.
3. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).
4. Приказа Минобрнауки России от 08.06.2015 №576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В учебном плане на предмет физической культуры **в 11 классе** выделяется **3 учебных часа в неделю, 102 часа в год.**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	18
3	Спортивные игры	32
4	Гимнастика с элементами акробатики	18
5	Лыжная подготовка	25
6	Элементы единоборств	9
7	итого	102

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	18	10			8
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32	15	2		15
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		16		
5	Элементы единоборств	9		6	5	
6	Лыжная подготовка	25			25	
	Всего часов:	102	25	24	30	23

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оздоровительные системы физического воспитания.
Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.
Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.*

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.*

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени, обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

IV.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	№ урока	Наименование разделов и тем	Тип урока	Элементы содержания	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
						план	факт	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-10 ч								
1	1	**Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.** Техника безопасности на уроках л/а.	Изучение нового материала	Конституция Российской Федерации; Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» Техника безопасности на уроках л/а. Содержание программы на первую четверть.	1	02/09		
2	2	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 3 мин. Передачи мяча. Бег 30 м.	Учетный	Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин Бег 30 м - учет.	1	03/09		
3	3	Прыжковые упражнения. Техника игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.	Совершенствование ЗУН	Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.	1	08/09		
4	4	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места.	Учетный	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин.	1	09/09		
5	5	Бег на 100 м. Техника прыжка в длину с разбега.	Учетный	Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1	10/09		
6	6	Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега.	Изучение нового материала	Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.	1	15/09		
7	7	Прыжок в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий.	Учетный	Совершенствовать технику метания малого мяча 150 гр. с места на дальность, с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега и на заданное расстояние в коридор 10 метров. Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11мин.	1	16/09		
8	8	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность.	Совершенствование ЗУН	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.	1	17/09		
9	9	Метание гранаты с разбега на дальность. Полоса препятствий	Учетный	Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Полоса препятствий. Бег в медленном темпе 13 мин.	1	22/09		

10	10	Бег на 800 м. Полоса препятствий. ОРУ в парах на сопротивление.	Учетный	Учёт в беге на 800 м. Полоса препятствий. ОРУ в парах на сопротивление.	1	23/09		
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 17 ч								
БАСКЕТБОЛ – 8ч								
11	1	**Физическая культура и спорт - одно из средств в формировании здорового образа жизни.** Варианты ловли и передач мяча.	Комплексный	Роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Варианты ловли и передач мяча. Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1	24/09		
12	2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Комплексный	Совершенствовать технику выполнения ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	29/09		
13	3	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	Комплексный	Совершенствовать технику выполнения бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	30/09		
14	4	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	Комплексный	Совершенствовать тактические действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	01/10		
15	5	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	Комплексный	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	06/10		
16	6	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	Комплексный	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	07/10		
17	7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Комплексный	Совершенствовать технику выполнения ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	08/10		
18	8	Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам	Комплексный	Совершенствовать технику и тактику игры в баскетбол по правилам	1	13/10		
ВОЛЕЙБОЛ (9 ч)								
9	1	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	Комплексный	Совершенствовать технику верхней и нижней передачи мяча в парах через сетку	1	14/10		
20	2	Прием мяча, отраженного от сетки	Комплексный	Совершенствовать технику приема мяча, отраженного от сетки	1	15/10		
21	3	Варианты техники приема и передач мяча	Комплексный	Совершенствовать технику приемов и передач мяча	1	20/10		

22	4	Варианты подач мяча	Комплексный	Совершенствовать технику подач мяча	1	21/10		
23	5	Варианты нападающего удара через сетку	Комплексный	Совершенствовать технику нападающего удара через сетку	1	22/10		
24	6	Варианты блокирования и страховка	Комплексный	Совершенствовать технику блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1	03.11		
25	7	Тактические действия в нападении и защите	Комплексный	Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	05.11		
26	8	Учебная игра в волейбол	Комплексный	Совершенствовать технические и тактические действия в учебной игре в волейбол	1	10.11		
27	9	Игра в волейбол по правилам	Комплексный	Совершенствовать технические и тактические действия в учебной игре в волейбол	1	11.11		
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (16 ч)								
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см; сед углом.	Комплексный	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1	12.11		
29	2	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см; сед углом.	Совершенствование ЗУН	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Совершенствовать технику длинного кувырка через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1	17.11		
30	3	Лазанье по канату на скорость.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику лазания по канату на скорость.	1	18.11		
31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, Толчком ног подъем в упор на в/ж.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику толчка ног и подъема в упор (д).	1	19.11		
31	5	Упражнения в равновесии.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику упражнений в равновесии (д);	1	24.11		
33	6	Элементы акробатики, изученные в предыдущих классах.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику элементов акробатики, изученные в предыдущих классах (д).	1	25.11		
34	7	Равновесие, упор присев на одной ноге, махом соскок.	Совершенствование ЗУН	Равновесие, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1	26.11		
35	8	Упражнения в равновесии.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику упражнений в равновесии (д);	1	01.12		
36	9	Лазанье по канату. Упражнения на брусьях.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику лазания по канату и упражнений на брусьях	1	02.12		
37	10	Упражнения на перекладине	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику упражнений на перекладине	1	03.12		

38	11	Акробатическая комбинация	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику выполнения лазания по канату и акробатической комбинации	1	08.12		
39	12	Упражнения в равновесии	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику упражнений в равновесии (д);	1	09.12		
40	13	Упражнения в равновесии	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику упражнений в равновесии (д);	1	10.12		
41	14	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику прыжка углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1	15.12		
42	15	Упражнения на перекладине	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику упражнений на перекладине	1	16.12		
43	16	Акробатическая комбинация – учет	Учетный	Техника акробатической комбинации из нескольких элементов- учет	1	17.12		
ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ (6 ч)								
44 45	1 2	Опорный прыжок через коня	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику опорного прыжка через коня	2	22.12 23.12		
46	3	Упражнения в равновесии	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику упражнений в равновесии (д);	1	24.12		
47	4	Опорный прыжок через коня	Учетный	Оценить технику опорного прыжка через коня	1	12.01		
48	5	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику выполнения комбинации из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1	13.01		
49	6	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	Учетный	Техника выполнения комбинации из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне – учет	1	14.01		
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (25 ч)								
50	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок и с палками	Вводный	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Совершенствовать технику скользящего шага без палок и с палками	1	19.01		
51	2	Скользящий шаг без палок и с палками	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику скользящего шага без палок и с палками	1	20.01		
52	3	Попеременный двухшажный ход	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода	1	21.01		
53	4	Подъем в гору скользящим шагом	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику подъема в гору скользящим шагом	1	26.01		

54	5	Одновременные ходы. Эстафеты	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику одновременных ходы	1	27.01		
55	6	Повороты переступанием в движении	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику поворотов переступанием в движении	1	28.01		
56	7	Передвижение коньковым ходом.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты.	1	02.02		
57	8	Попеременные ходы. Эстафеты	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику попеременные ходы	1	03.02		
58	9	Торможение и поворот упором	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику торможения и поворота упором	1	04.02		
59	10	Переход с одновременных ходов на попеременные	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать переход с одновременных ходов на попеременные	1	09.02		
60	11	Преодоление подъемов и препятствий	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	10.02		
61	12	Переход с одновременных ходов на попеременные	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	11.02		
62	13	Преодоление подъемов и препятствий	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику преодоление подъемов и препятствий	1	16.02		
63	14	Прохождение дистанции до 5км (д);	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику элементов тактики лыжных ходов	1	17.02		
64	15	Передвижение коньковым ходом.	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	18.02		
65	16	Повороты переступанием в движении.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты.	1	24.02		
66	17	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику перехода с одновременных ходов на попеременные	1	25.02		
67	18	Преодоление подъемов и препятствий	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику перехода преодоления подъемов и препятствий	1	02.03		
68	19	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы	Совершенствование ЗУН	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	03.03		
69	20	Прохождение дистанции до 5км (д);	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	04.03		
70	21	Передвижение коньковым ходом.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты.	1	09.03		
71	22	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	Совершенствование ЗУН	Элементы тактики лыжных ходов	1	10.03		
72	23	Передвижение коньковым ходом.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты.	1	11.03		

73	24	Передвижение коньковым ходом.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты.	1	16.03		
74	25	Преодоление контруклонов. Эстафеты	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	17.03		
ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ (5 ч)								
75	1	Элементы акробатики, изученные в предыдущих классах (д)	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику элементов акробатики, изученные в предыдущих классах (д)	1	18.03		
76	2	Упражнения в равновесии на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1	23.03		
77	3	Упражнения в равновесии (д); элементов единоборства (м)	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии (д); элементов единоборства (м)	1	24.03		
78	4	Лазанье по канату. Упражнения в равновесии (д);	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику лазания по канату и упражнений в равновесии (д);	1	25.03		
79	5	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Упражнения на перекладине	Совершенствование ЗУН	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине	1	06.04		
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (15 ч)								
БАСКЕТБОЛ (5 ч)								
80	1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику выполнения ловли и передач с сопротивлением защитника	1	07.04		
81	2	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику выполнения бросков мяча с сопротивлением защитника	1	08.04		
82	3	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	13.04		
83	4	Учебная игра в баскетбол	Совершенствование ЗУН	Учебная игра в баскетбол	1	14.04		
84	5	Игра в баскетбол по правилам	Совершенствование ЗУН	Игра в баскетбол по правилам	1	15.04		
ВОЛЕЙБОЛ (10 ч)								
85	1	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику выполнения верхней и нижней передачи через сетку в парах	1	20.04		
86	2	Варианты техники приема и передач мяча	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику выполнения приемов и передач мяча		21.04		

87	3	Варианты подач в волейболе.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику выполнения подач в волейболе	1	22.04		
88	4	Варианты нападающего удара через сетку.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику выполнения нападающего удара через сетку	1	27.04		
89	5	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	28.04		
90	6	Игра по упрощенным правилам	Совершенствование ЗУН	Игра по упрощенным правилам	1	29.04		
91	7	Учебная игра в волейбол	Совершенствование ЗУН	Учебная игра в волейбол	1	04.05		
92	8	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Совершенствование ЗУН	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	05.05		
93	9	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Комплексный	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	06.05		
94	10	Учебная игра в волейбол	Комплексный	Учебная игра в волейбол	1	11.05		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 ч)								
95	1	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	Совершенствование ЗУН	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	1	12.05		
96	2	БИНАРНЫЙ УРОК (Отделение ПГЗ с. Зарослое). Бег 100м. Бег с переменной скоростью	Совершенствование ЗУН	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м.	1	13.05		
97	3	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	Совершенствование ЗУН	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	1	18.05		
98	4	Бег 100м. Бег с переменной скоростью 2 мин.	Учетный	Бег 100м – учёт. Совершенствовать бег с переменной скоростью 2 мин.	1	19.05		
99	5	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование ЗУН	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.	1	20.05		
100	6	Метание гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1	25.05		
101	7	Метание гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов.	Учетный	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1	26.05		
102	8	**Приемы аутогенной тренировки, релаксации, самомассажа**	Заключительный урок	Понятия: аутогенная тренировка, релаксация, самомассажа. Аутогенная тренировка как форма саморегуляции функций	1	27.05		

				организма. Основные упражнения. Релаксация. Ее цель и результат. Самомассаж как здоровьесберегающий элемент, приемы самомассажа				