


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
заведующим филиалом
 С.Ю. Суланова
31.08.2020 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

Н.П. Кукушкина
31.08.2020 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ДЛЯ 11 КЛАССА
НА 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

(Комплексная программа по
«Основам безопасности жизнедеятельности
для 5-11 классов» под общей редакцией Смирнова А.Т.,
Хренникова Б.О., М.: Просвещение, 2011 г.
Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс:
учеб. для общеобразоват. учреждений/А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников;
под ред. А.Т. Смирнова; М.: Просвещение, 2016. – 304 с)
34 часа в год, 1 час в неделю

Разработчик программы
учитель физической культуры
Юдин Александр Павлович
педагогический стаж - 26 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. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Лях В.И., М.: Просвещение, 2007. – 127 с.
4. Физическая культура. 10 — 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, М.: Просвещение, 2016. — 237 с
5. 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

**ГODOVОЙ 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 и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

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.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).

Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

В предмет «Физическая культура» включены отдельные темы основ безопасности жизнедеятельности, рассматриваются вопросы олимпийского образования (всего в 11 классе 10 часов в год). Включены также упражнения корригирующей гимнастики, направленные на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия (упражнения проводятся на каждом уроке).

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. <u>ОБЖ - Слагаемые здорового образа жизни</u>	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	1	16/09		

				разбега и на заданное расстояние в коридор 10 метров. Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11мин.				
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. <u>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</u>	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. <u>ОБЖ - Оказание первой помощи пострадавшим</u>	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. <u>Дисциплины, входящие в комплекс «Готов к труду и обороне»</u>	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику толчка ног и подъема в упор (д).	1	19.11		
31	5	Упражнения в равновесии. <u>ОБЖ – Причины возникновения травм и поврежденных при занятиях физической культурой и спортом</u>	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 брусках.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику лазания по канату и упражнений на брусках	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	1	Опорный прыжок через коня	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику опорного прыжка через коня	2	22.12		
45	2					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. <u>Нормативы комплекса «Готов к труду и обороне» по ступеням</u>	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. <u>Олимпийские игры и олимпийское движение.</u>	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. <u>Международный олимпийский комитет</u>	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. <u>ОБЖ - Оказание первой медицинской помощи при травмах</u>	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. <u>ОБЖ - Физическая культура и олимпийское движение в России</u>	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. <u>Современные олимпийские игры особенности проведения и их значение в жизни современного общества</u>	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. <u>Олимпийские игры. Концепция честного спорта. Допинг</u>	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. <u>ОБЖ - Факторы и привычки, разрушающие здоровье.</u>	Заключительный урок	Понятия: аутогенная тренировка, релаксация, самомассажа. Аутогенная тренировка как форма саморегуляции функций организма. Основные упражнения. Релаксация. Ее цель и результат. Самомассаж как здоровьесберегающий элемент, приемы самомассажа	1	27.05		

