

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 1 г. Рузы»

Утверждаю

Директор МАОУ «Гимназия № 1 г.
Рузы»

 Т.В. Чувашина/

Приказ № 546 от 30.08 2018г

Рабочая программа

по физической культуре

11 класс

Стратиенко Дмитрий Михайлович

Учитель физической культуры

первой квалификационной
категории

учебник «Физическая культура 10-11»

В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Издательство «Просвещение», 2015 год

г. Руза

2018 год

1. Пояснительная записка

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2015)

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в год.

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

2. Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none">рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими	<p>Регулятивные УУД.</p> <p>Формирование регулятивных ууд на уроках физической культуры начинается от обучения простейшим двигательным действиям и продолжается вплоть до планирования системы физкультурной деятельности. Предмет физическая культура, пожалуй, как ни какой другой нацелен на познание человека во всей его целостности. Рассмотрение содержания предмета в контексте становления физической культуры личности, инициирует формирование регулятивных ууд.</p> <p>Умения целеполагания ,</p>	<p>Самоопределение:</p> <p>Развивать рефлексивную самооценку действия за счёт:</p> <ul style="list-style-type: none">сравнения своих достижений вчера и сегодня и выработка на этой основе предельно конкретной дифференцированной самооценки, умения фиксировать свои изменения и понимать их (в личных тетрадях по предмету фиксация данных физического развития, уровня развития физических качеств; учить понимать значение результатов, анализировать динамику изменений, планировать, исходя из этого физкультурную деятельность)предоставления возможности осуществлять большое количество равнодоступных выборов (выбор технического способа выполнения учебного действия, выбор объёма заданий с обязательной аргументацией, выбор тактических аспектов совершения действия и т.д.)создания условий для осознания и сравнения оценок, полученных сегодня и в недалёком прошлом (в технических действиях - конкретизация критериев оценивания, выделения фаз движения, просмотр общей успешности движения ; в контрольных упражнениях – анализируется уровень развития физических качеств, выявляются причины, ведущие к фактическому уровню, намечаются пути повышения физических кондиций и т.д.) <p>Смыслообразование</p> <p>Создавать на мотивационном этапе учебно-проблемной ситуации с помощью:</p> <ul style="list-style-type: none">постановки задачи, которую можно решить лишь при изучении темы

<p>упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; 	<p>планирования, прогнозирования, контроля, коррекции, оценки, саморегуляции обеспечивают личностный смысл физической деятельности, устраняют «двигательное натаскивание», «дрессировку» в учебном процессе по физической культуре.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сомнение в достаточности материала, подтверждающего практическую значимость предлагаемой темы - использования исторического ракурса в решении данной проблемы в науке и т.д. <p>На операционально-познавательном этапе поддерживать и создавать мотивацию к учебной деятельности. Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пониманию информации лично для себя - осознанию связей между целью и задачами урока, основными задачами и частными - самостоятельной постановке целей - организации деятельности по достижению цели - адекватно оценивать свои трудности и собственные возможности. <p>Познавательные УУД.</p> <p>Общеучебные УУД.</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно выделять и формулировать учебные цели: происходит с обязательным соблюдением условий, обозначенных для действий смыслообразования. - искать и выделять необходимую информацию: постоянный показ того, что теория физической культуры находится на стыке многих наук, что создаёт предпосылки к целостному рассмотрению человека в его физкультурной деятельности, но создаёт определённые трудности в отборе, поиске необходимой информации. - осознанно и произвольно строить речевые высказывания: мысленное и вслух проговаривание своих действий в процессе физкультурной деятельности (начиная от простейших названий исходных положений, заканчивая сложными физическими упражнениями, с разделением их на фазы) - выбирать наиболее эффективные способы решения задачи в зависимости от конкретных условий. <p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пониманию сути двигательного действия - учитывать личностные характеристики и показатели (от физиологических до психологических, личностных характеристик) - находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас. - рефлексия способов, условий, результатов деятельности. <p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - что на уроке физической культуры, требуется рефлексия во всём. <p>Логические УУД.</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать объекты с целью выделения признаков: - обучение технике двигательного действия по частям
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; • характеризовать исторические вехи 		<ul style="list-style-type: none"> - развитие физических качеств с выделением отдельных компонентов (простая двигательная реакция, быстрота, реакция на движущийся объект, реакция выбора) - обучение тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным; в нападении, в защите, на приёме, на страховке и т.д.) синтез (составление целого из частей) - увидеть и составить целое, начиная от объединения разноплановых упражнений в комплекс и заканчивая составлением программы личных предпочтений в области физической культуры - учить - не потерять ядро целого, «не расплыться на частности» - выбирать основания и критерии для сравнения, классификации. - учить сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач - учить сравнивать различия техники одного и того же упражнения, находить оптимальные для себя варианты. - учить сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия. - устанавливать причинно-следственные связи - строить всю физкультурную деятельность так, чтобы установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений, доказательство своей точки зрения, выдвижение гипотез и их обоснование и т.п. не были чуждыми непонятными действиями в учебном процессе по физической культуре - отменить вреднейший лозунг «на урок физической школьницы пришли двигаться, а не рассуждать». - стимулировать и поощрять вопросы учащихся <p>Коммуникативные УУД.</p> <ul style="list-style-type: none"> - общаться и взаимодействовать с партнёрами по совместной деятельности. - комментирование выполняемых упражнений, дополнение ответов других, высказывание своих версий. - с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами. - учить не только показывать двигательное действие, а и проговаривать упражнение, объяснять его актуальность для решения поставленных задач. - учить аргументировать свою позицию. - способность действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия . - создавать условия для понимания того, что всегда есть несколько точек зрения на проблему. - учить находить плюсы и минусы в каждой точке зрения, усилению коллективной позиции за счёт суммирования плюсов и устранения
---	--	--

<p>развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; <p>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p>		<p>минусов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками - учить работе в группах, парах, соперничающих командах. - создавать условия для решения задач формирования коммуникативных умений в процессе групповой работы. - следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. - создаются прекрасные возможности решения этих задач в условиях соревновательной деятельности. - построение действий целеполагания и рефлексии с приоритетом на воспитательные аспекты соревновательной деятельности. - речевые действия как средства регуляции собственной деятельности - проговаривать возникающие чувства, мысли, побуждения, состояния. - поощрять попыток делать обобщения и выводы - стимулировать к вскрытию причинно-следственных связей, построению доказательств.
---	--	---

3. Содержание курса с определением основных видов учебной деятельности

№	Название темы	Количество часов	Основное содержание курса	Характеристика деятельности обучающегося
1.	Социокультурные основы	В процессе урока	Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.	Знать основные понятия теории физической культуры, основные принципы формирования здорового образа жизни
2.	Психолого-педагогические основы.	В процессе урока	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.	Знать способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями

3.	Медико-биологические основы	В процессе урока	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	Знать роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
4.	Приёмы саморегуляции	В процессе урока	Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.	Знать и использовать приёмы саморегуляции
5.	Спортивные игры	50	<p>Волейбол</p> <p>Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.</p> <p>Баскетбол</p> <p>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.</p> <p>Футбол</p> <p>Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы;</p>	Развивать скоростно-силовые способности и координационные. Уметь играть в волейбол, баскетбол, футбол. Знать правила и терминологию спортивных игр

			воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.	
6.	Гимнастика с элементами акробатики	10	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Самоконтроль на занятиях гимнастикой.	Развивать силу и ловкость, укреплять здоровье с помощью гимнастических упражнений. Совершенствовать технику выполнения акробатических и других гимнастических упражнений
7.	Лёгкая атлетика	24	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике. Самоконтроль на занятиях лёгкой атлетикой.	Развивать быстроту и выносливость. Уметь оценивать своё физическое состояние во время занятий. Совершенствовать технику бега, прыжков и метаний
8.	Лыжная подготовка	18	Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.	Развивать выносливость и координационные способности. Совершенствовать технику лыжных ходов.

4. Тематическое планирование

№	Название темы	Количество часов	Проверочные работы
1.	Лёгкая атлетика	16	Не предусмотрено
2.	Баскетбол	16	Не предусмотрено
3.	Гимнастика с элементами акробатики	8	Не предусмотрено
4.	Лыжная подготовка	12	Не предусмотрено
5.	Волейбол	10	Не предусмотрено

6.	Футбол	4	Не предусмотрено
----	--------	---	------------------

1. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Планируемая дата проведения	Скорректированная дата проведения	Тема урока
Лёгкая атлетика			
1.	3.09		Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
2.	7.09		Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
3.	10.09		Бег (3000 м – м. и 2000 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
4.	14.09		Низкий старт (до 60 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (100 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ
5.	17.09		Низкий старт (до 60 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (100 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
6.	21.09		Низкий старт (до 60 м). Бег по дистанции (100 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям
7.	24.09		Низкий старт (до 60 м). Бег по дистанции (100 м). Финиширование. Эстафетный бег.
8.	28.09		Бег на результат (100 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств
Баскетбол			
9.	1.10		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы
10.	5.10		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра
11.	8.10		Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 Ч 2). Учебная игра
12.	12.10		Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 Ч 3). Учебная игра
13.	15.10		Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.
14.	19.10		Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 Ч 2). Учебная игра
15.	22.10		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 Ч 3). Учебная игра
16.	26.10		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 Ч 4). Учебная игра

Гимнастика с элементами акробатики			
17.	9.11		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ
18.	15.11		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
19.	16.11		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).
20.	19.11		ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
21.	23.11		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
22.	26.11		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема
23.	30.11		Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
24.	3.12		Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей
Баскетбол			
25.	7.12		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.
26.	10.12		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.
27.	14.12		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.
28.	17.12		Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра
29.	21.12		Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра
30.	24.12		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра
31.	28.12		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра
32.	31.12		Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра
Лыжная подготовка			
33.	9.01		Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Требование к одежде и обуви занимающихся лыжами. Подбор лыжного инвентаря
34.	9.01		Техника лыжных ходов. Ступающий и скользящий лыжные шаги. Постановка ноги. Прохождение

			дистанции до 2 км.
35.	16.01		Техника попеременных лыжных ходов Учебный круг: попеременный двухшажный, четырехшажный ход (согласованность движения рук и ног).
36.	16.01		Техника преодоления препятствий Преодоление впадины на склоне во время спуска. Торможение плугом, упором, Эстафеты
37.	23.01		Техника лыжных ходов Учебный круг: одновременные и попеременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.
38.	23.01		Техника лыжных шагов (спуск с горы). Спуски с горы с изменением стоек, торможение плугом. Игра: «С горы в ворота»
39.	30.01		Техника свободного лыжного хода. Одновременный двухшажный коньковый лыжный ход на равнине и пологий подъем
40.	30.01		Дистанция 3 км Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости
41.	6.02		Прохождение дистанции изученными лыжными ходами Прохождение дистанции одновременным, попеременным, коньковым ходами до 5 км.
42.	6.02		Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные Учеб. Круг: одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный попеременные лыжные ходы. Переход с хода на ход. Вынос палок и работа корпусом
43.	13.02		Развитие скоростной выносливости. Повторное прохождение отрезков до 500 м с постепенным повышением скорости
44.	13.02		Техника попеременных лыжных ходов. Прохождение дистанции 5 км без учета времени
Волейбол			
45.	18.02		Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках
46.	22.02		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей
47.	25.02		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах.
48.	1.03		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах.
49.	4.03		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей
50.	11.03		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей
51.	15.03		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.. Развитие координационных способностей
52.	18.03		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

			Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей
53.	22.03		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей
54.	1.04		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей
55.	5.04		Стойки и передвижения 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. Развитие координационных способностей
56.	8.04		Стойки и передвижения 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. Развитие координационных способностей
Футбол			
57.	12.04		Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
58.	15.04		Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра
59.	19.04		Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Игра «Квадрат». Учебная игра
60.	22.04		Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Игра «Квадрат». Учебная игра
61.	26.04		Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
62.	29.04		Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
63.	3.05		Бег (3000 м – м. и 2000 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
64.	6.05		Низкий старт (до 60 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (100 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ
65.	10.05		Низкий старт (до 60 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (100 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
66.	13.05		Низкий старт (до 60 м). Бег по дистанции (100 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям
67.	17.05		Низкий старт (до 60 м). Бег по дистанции (100 м). Финиширование. Эстафетный бег.
68.	20.05		Бег на результат (100 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств

СОГЛАСОВАНО

на заседании кафедры

Руководитель:

(подпись)

протокол №1 от «28» 08 2018

«Здоровья»
Куртсакова О.А.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по НМР:

«30» августа 2018 г

А.Б.Сапегина/