

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «САМОЙЛОВСКАЯ ШКОЛА»
АДМИНИСТРАЦИИ НОВОАЗОВСКОГО РАЙОНА

РЕКОМЕНДОВАНО

Решением педагогического
совета

Протокол *н1*
от 25.08.2022 - *25.08.2023*

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

С.А.Пересадько С.А.Пересадько

26.08.2022 г.
25.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

10-11 классы

на 2022-2023 учебный год

Составитель рабочей программы:

учитель физической культуры

Слюсаренко О.Н.

Слюсаренко О.Н.

2022-2023 учебный год

2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации.

Цель программы Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Одна из основных задач – организация работы по овладению учащимися прочными и осознанными знаниями. **Программа построена** с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой **целостный документ**, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки обучающихся, литература и средства обучения, приложение (календарно-тематическое планирование).

1.1 Цели и задачи.

Изучение предмета **физическая культура** направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры
- укрепление и длительное сохранение собственного здоровья

- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

1.2. Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа.

Данная рабочая программа составлена на основании:

1.1 Примерная рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Примерной основной образовательной программы,

и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания

1.3. Сведения о программе.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, автор: Лях В.И. Издательство: Издательство Просвещения 2018 г. Данная рабочая программа по физической культуре определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенного класса содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям стандарта.

1.4. Обоснование выбора программы.

Программа написана на основе Обязательного минимума содержания начального, основного и среднего (полного) общего образования и действующих примерных программ по предмету «Физическая культура» для 1–4, 5–9 и 10–11 классов. Программа состоит из трех разделов, посвященных соответственно начальной, основной и средней школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры (рассмотрены базовая и вариативная составляющие программного материала). Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы.

1.5. Определение места и роли предмета в овладении требований к уровню подготовки обучающихся.

Данный учебный курс по физической культуре в полном объеме соответствует федеральным государственным образовательным стандартам.

1.6. Информация о количестве учебных часов.

В соответствии с учебным планом, а также годовым календарным учебным графиком, рабочая программа (практика) рассчитана на 3 учебных часа в неделю и 102 часа в год.

1.7 Формы организации образовательного процесса.

- основная форма — урок
- экскурсии
- проектная деятельность
- применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, онлайн-курсы, обеспечивающие для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Согласно уставу и локальному акту общеобразовательного учреждения основными видами контроля считать текущий(на каждом уроке), тематический (осуществляется в период изучения той или иной темы), промежуточный (ограничивается рамками четверти, полугодия), итоговый (в конце года).

1.8 Виды и формы контроля

Формами контроля может быть:

- зачет,
- практическая работа,
- контрольная работа;
- тестирование;
- доклады, рефераты, сообщения.

1.9. Механизмы формирования ключевых компетенций.

Определение значения систематических занятий **физкультурой** для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям **физической культурой** и спортом.

- общекультурная компетенция,
- учебно-познавательная компетенция,
- коммуникативная компетенция,
- социально-трудовая компетенция,
- компетенция личностного самосовершенствования.

Данные компетенции формируются через УУД.

Ожидаемые результаты в конце учебного года

Общекультурная компетенция. Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к системным занятиям физической культурой и спортом

Учебно-познавательная компетенция. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; овладение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки при регулярных занятиях спортом

Коммуникативная компетенция. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии

Социальная компетенция. Умение использовать средства физической культуры для подготовки к самостоятельной профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха.

Личностная компетенция. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.

1.10. Требования к уровню подготовки учащихся по физической культуре (предметные результаты)

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

Метапредметные результаты должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

1.11. Виды и формы контроля.

Согласно уставу и локальному акту образовательного учреждения основными **видами контроля** считать *текущий* (на каждом уроке), *тематический* (осуществляется в период изучения той или иной темы), *промежуточный* (ограничивается рамками четверти, полугодия), *итоговый* (в конце года).

Формами контроля может быть:

- зачет,
- тестирование;
- доклады, рефераты, сообщения;

Содержание учебного предмета

Раздел «**Основы знаний о физической культуре**» расширяет основы знаний учащихся об Олимпийском движении в современной России, а также о технике двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений

и двигательных действий), физических качествах (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма), способах деятельности. Раздел включает в себя составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств и оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** предполагает продолжение работы, направленной на совершенствование развития физических качеств учащихся:

подраздел **«Гимнастика с основами акробатики»** включает в себя комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комбинацию из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений.

подраздел **«Легкая атлетика»** включает в себя освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс); совершенствование техники ранее разученных упражнений

подраздел **«Спортивные игры»** включает в себя технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол; игры по упрощенным правилам; комплексы общеразвивающих упражнений.

подраздел **«Настольный теннис»**, включает в себя освоение технических действий, совершенствование ранее разученных приемов

Реализация учебной программы обеспечивается УМК в списке учебников, используемых в 2020-2021 учебном году:

Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура учебник 8-9

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М Просвещение 2018 г. Лях В.И.

Примерные программы по учебным планам. Физическая культура Москва Просвещение 2012 г.

Рабочая программа. Физическая культура 10-11 классы. Учебно-методическое пособие. Погадаев Г.И. М. Дрофа 2012 г.

Универсальные учебные действия школьников. М.П.Калинина Методическое пособие СПб из-во ООО «Архей»

Внеурочная деятельность учащихся Футбол Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

Внеурочная деятельность учащихся Волейбол Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

Место предмета в учебном плане ОУ

Курс «физической культуры» рассчитан на 102 часа в 10-11 классах.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 часа обязательные аудиторные занятия

№п/ п	Вид программного материала	Количество часов	
		Классы	
		10	11
1.	Обязательная часть (аудиторные занятия)	85	85
1.1	Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни	4	4
1.2	Гимнастика с основами акробатики	14	14
1.3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10	10
1.4.	Лёгкая атлетика	15	15
1.4. 1	Прыжки, бег на короткие дистанции	7	7
1.4. 2	Метание, бег для развития выносливости	8	8
1.5	Спортивные игры* (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол)	26	26
1.6.	Самостраховка на основе вида спорта дзюдо**	8	8
1.7	Физическое совершенствование	8	8
2.	Вариативная часть**	20	20
2.1.	Бадминтон	10	10
2.2.	Плавание	+	+
2.3.	Лыжные гонки	+	+
2.4	Кроссфит	+	+
2.5.	Флорбол	+	+
2.6	Аэробика	+	+
2.7	Настольный теннис	+	+
2.8	«Simple теннис»	+	+
	Всего	105	105

**Календарно-тематическое планирование
по предмету физическая культура для учащихся 10-х классов**

№ п/п	Наименование разделов и программ	Виды деятельности	Контрольные нормативы	Дата проведения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
				по плану	по факту	
1	Тема 1. Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (4 часа)	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Инструктаж по правилам техники безопасности обучающихся на уроках физической культуры	Контроль техники безопасности.			https://www.youtube.com/watch?v=K2oCrFuPTyI
2		Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.				https://www.youtube.com/watch?v=K2oCrFuPTyI
3		Формы организации занятий физической культурой.				https://www.youtube.com/watch?v=eU3gPPJH_tA
4		Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).				https://www.youtube.com/watch?v=FCPL4RwA9uQ
5	Тема 2. Легкая атлетика (15 часов)	Инструктаж по правилам Техники безопасности обучающихся на уроках физической культуры, во время занятий легкой атлетикой. Правила	Контроль техники безопасности.			https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI

		безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования. ОРУ. Разновидности ходьбы. Спец. бег. Упражнения				
6		Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения Старт с опорой одной рукой. Прыжковые упражнения				https://www.youtube.com/watch?v=w_RY58_mzdU
7		Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения Низкий старт, стартовый разбег. Метание теннисного мяча с места.	Контроль техники.			https://www.youtube.com/watch?v=KS1bB0T9_L4
8		Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения Низкий старт, стартовый разбег. Метание теннисного мяча с места				https://www.youtube.com/watch?v=KS1bB0T9_L4
9		Спец. бег. Упражнения. Низкий старт, стартовый разбег. Эстафетный бег. Метание м/м .	Контроль техники.			https://www.youtube.com/watch?v=KS1bB0T9_L4
10		Спец. бег. Упражнения. Низкий старт, стартовый разбег. Эстафетный бег. Метание м/м .				https://www.youtube.com/watch?v=KS1bB0T9_L4
11		Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Метание м/м . Эстафетный бег				https://www.youtube.com/watch?v=Dj4vqsBnLh4
12		Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения Низкий старт, стартовый разбег. К.Н. – метание гранаты	М 32 26 22 Д 19 15 12			https://www.youtube.com/watch?v=Dj4vqsBnLh4
13		Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Челночный бег 4×9 м . Толкание ядра.				https://www.youtube.com/watch?v=tDCjn_Omsfs
14		Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Челночный бег 4×9 м . Толкание ядра.	Контроль техники.			https://www.youtube.com/watch?v=tDCjn_Omsfs
15		Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения Бег до 800 м.				https://www.youtube.com/watch?v=Dj4vqsBnLh4
16		Спец. бег. упражнения. К.Н. - бег 30м. Толкание ядра..	М 4.5 4.9 5.2 Д 5.0 5.6 5.9			https://www.youtube.com/watch?v=tDCjn_Omsfs
17		Спец. бег. упражнения. Эстафетный бег. Чередование ходьбы с				https://www.youtube.com/watch?v=vUJp7k9B_5g

		бегом (м) – 2000м, (дев.) – 1500м				
18		Спец. бег. упражнения. Эстафетный бег. Чередование ходьбы с бегом (м) – 2000м, (дев.) – 1500м				https://www.youtube.com/watch?v=vUJp7k9B_5g
19		К.Н. – бег 1000м или смешанное перемещение 2000м (м), бег 500м или смешанное перемещение 2000м (дев.)	М 3.44 3.58 4.15 Д 4.31 4.45 5.0			https://www.youtube.com/watch?v=vUJp7k9B_5g
20	Тема 3 Гимнастика с основами акробатики (14 часов)	Правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики. Правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием.	Контроль техники безопасности.			https://www.youtube.com/watch?v=HVLB7dDpjIQ
21	2.	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие силы рук				https://www.youtube.com/watch?v=IO3z-CJHG3s
22	3.	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие силы рук				https://www.youtube.com/watch?v=IO3z-CJHG3s
23	4.	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания в висах. Упражнения на гимнастической лестнице	Контроль техники.			https://www.youtube.com/watch?v=PSX6JIA-2Cw
24		СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивания в висах.				https://www.youtube.com/watch?v=PSX6JIA-2Cw
25		СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на развитие гибкости. К.Н. – подтягивание в висах и упорах	М 12 10 7 Д 20 15 10			https://www.youtube.com/watch?v=TFI2E4f7xKg
26		СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на развитие гибкости. Связка				https://www.youtube.com/watch?v=TFI2E4f7xKg

		акробатических элементов				
27		СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на развитие гибкости. Связка акробатических элементов				https://www.youtube.com/watch?v=CQGqA7TECxo
28		СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. К.Н. - поднятие туловища 60 сек. Упражнения на укрепление мышц живота	М 42 38 32 Д 38 33 29			https://www.youtube.com/watch?v=xOKZoV14xbw
29		СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Связка акробатических элементов. Упражнения на укрепление мышц живота				https://www.youtube.com/watch?v=xOKZoV14xbw
30		СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Связка акробатических элементов				https://www.youtube.com/watch?v=CQGqA7TECxo
31		СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. К.Н. – связка акробатических элементов	Правильность техники выполнения			https://www.youtube.com/watch?v=CQGqA7TECxo
32		СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Комплекс упражнений атлетической гимнастики с предметами.				https://www.youtube.com/watch?v=uMVzupP-dTE
33		СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Комплекс упражнений атлетической гимнастики с предметами.				https://www.youtube.com/watch?v=uMVzupP-dTE
34	Тема 4 Физкультурно-оздоровительная деятельность (10 часов)	СУ. ОРУ. Комплекс упражнений круговой тренировки для развития силовых качеств	Контроль техники безопасности.			https://www.youtube.com/watch?v=qDt9XualgW0
35		СУ. ОРУ. Комплекс упражнений круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств				https://www.youtube.com/watch?v=qDt9XualgW0

36		СУ. ОРУ. К.Н. - Подъем туловища в сед за 60 с. Комплекс ОФП	М 42 38 32 Д 38 33 29			https://www.youtube.com/watch?v=qDt9XualgW0
37		СУ. ОРУ. Комплекс упражнений круговой тренировки для развития общей выносливости				https://www.youtube.com/watch?v=Ydrf5XAZJWI
38		СУ. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Комплекс ОФП				https://www.youtube.com/watch?v=AEfnwsG9_24
39		СУ. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Комплекс ОФП				https://www.youtube.com/watch?v=AEfnwsG9_24
40		СУ. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Комплекс ОФП .Н. – прыжки через скакалку за 60 сек	М 115 105 95 Д 125 115 100			https://www.youtube.com/watch?v=AEfnwsG9_24
41		СУ. ОРУ. Передвижение по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования				https://www.youtube.com/watch?v=YeZSpqyasxY
42		СУ. ОРУ. Передвижение по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования				https://www.youtube.com/watch?v=YeZSpqyasxY
43		СУ. ОРУ. Передвижение по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования				https://www.youtube.com/watch?v=YeZSpqyasxY
44	Тема 5. Спортивные игры.. Волейбол (13 часов)	Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Правила игры в волейбол. СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста.	Контроль техники безопасности.			https://www.youtube.com/watch?v=5hLWmDPXr6I
45		СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча сверху, снизу двумя руками Вторая передача в зоны 4 и 2				https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNRHU
46		ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Верхняя пряма подача .				https://www.youtube.com/watch?v=OrkKl7TC-zg

47		СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. К.Н - Передача мяча через сетку двумя руками сверху, снизу . Нападающий удар. Верхняя прямая подача	Контроль техники			https://www.youtube.com/watch?v=OrkKl7TC-zg
48		СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Нападающий удар. Верхняя прямаяподача .				https://www.youtube.com/watch?v=OrkKl7TC-zg
49		СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Нападающий удар. Верхняя пряма подача . К.Н. - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	М 35 30 25 Д 14 9 7			https://www.youtube.com/watch?v=OrkKl7TC-zg
50		СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Нападающий удар. Верхняя пряма подача .				https://www.youtube.com/watch?v=OrkKl7TC-zg
51		СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Нападающий удар. Верхняя пряма подача .				https://www.youtube.com/watch?v=OrkKl7TC-zg
52		СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. К.Н. – Челночный бег 4х9 м. Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	М 9.2 9.8 10.2 Д 10.4 10.7 11.2			https://www.youtube.com/watch?v=-Gdops23Bw8
53		СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Верхняя пряма подача . К.Н- Верхняя пряма подача в заданную зону	Контроль техники			https://www.youtube.com/watch?v=OrkKl7TC-zg
54		СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста.. Нападающий удар. Блокировка нападающего удара. Учебная игра.				https://www.youtube.com/watch?v=OrkKl7TC-zg
55		СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста.. Нападающий удар. Блокировка нападающего удара. Учебная игра.	Контроль техники.			https://www.youtube.com/watch?v=tNxlU-U-xg
56		СУ. ОРУ .Спец.				https://www.youtube.com/watch?v=tNxlU-U-xg

		упражнения волейболиста.. Нападающий удар. Блокировка нападающего удара. Учебная игра.				com/watch?v=tNxlU-U-xg
57	Баскетбол (13 часов)	Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Правила игры в баскетбол .	Контроль техники безопасности			https://www.youtube.com/watch?v=218FWf_QuRE
58		СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча в движении и на месте. Передача мяча от плеча				https://www.youtube.com/watch?v=p95XdAPId3U&t=49s
59		СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча в движении и на месте. Скрытая передача	Контроль техники.			https://www.youtube.com/watch?v=p95XdAPId3U&t=49s
60		СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Остановка шагом и прыжком. Передача мяча от плеча в движении				https://www.youtube.com/watch?v=p95XdAPId3U&t=49s
61		СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Остановка шагом и прыжком. Передача мяча от плеча в движении				https://www.youtube.com/watch?v=p95XdAPId3U&t=49s
62		СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Остановка шагом и прыжком. Броски мяча. К.Н. – Передача мяча в тройках	Контроль техники			https://www.youtube.com/watch?v=Mys6D6lv1Ls
63		СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча в движении. Броски мяча в прыжке.				https://www.youtube.com/watch?v=Mys6D6lv1Ls
64		СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча в движении. Броски мяча в прыжке.				https://www.youtube.com/watch?v=KfkcQjEqrrs
65		СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Броски мяча с места . Броски мяча	Контроль техники			https://www.youtube.com/watch?v=KfkcQjEqrrs

		в прыжке.				
66		СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Броски мяча с места . Броски мяча в прыжке. Учебная игра.				https://www.youtube.com/watch?v=KfkcQjEqrrs
67		СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Броски мяча с места . Броски мяча в прыжке. Учебная игра.				https://www.youtube.com/watch?v=KfkcQjEqrrs
68		СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Двухсторонняя игра с практическим судейством.				https://www.youtube.com/watch?v=g76K3gsI6YI
69		СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Двухсторонняя игра с практическим судейством.	Контроль судейства			https://www.youtube.com/watch?v=g76K3gsI6YI
70	Тема 6. Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо (8 часов)	Техника безопасности на уроках по самостраховке на основе вида спорта Дзюдо. Виды самостраховки. Приемы падений , падение вперед, на бок , на спину, перекатываясь вперед , падение из положения приседа.	Контроль техники безопасности.			https://www.youtube.com/watch?v=CeMpIoRgBAE
71		ОРУ, Самостраховка на бок , кувыром через плечо. Игры и эстафеты (не на скорость) с приемами самостраховки.				https://www.youtube.com/watch?v=CeMpIoRgBAE
72		ОРУ. Ошибки при выполнении падений на спину , падений на бок , падений вперед.	Контроль техники.			https://www.youtube.com/watch?v=gD18cZr5mKs
73		ОРУ, Перекаты вперед через правое- левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката				https://www.youtube.com/watch?v=uf7UyfIetZw
74		ОРУ. Самостраховка через мягкий предмет, кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо.	Контроль техники.			https://www.youtube.com/watch?v=uf7UyfIetZw

75		ОРУ, Забегание в упоре лежа на 90-180* . Длинный кувырок через мягкий предмет. Кувырок с предметом зажатым между ног (волейбольный мяч). Лазание по канату.				https://www.youtube.com/watch?v=mzh__DLCR4M
76		ОРУ, Комбинация упражнений : из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо- из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе с правой на левую ногу и наоборот.	Контроль техники.			https://www.youtube.com/watch?v=9Eylt4ZaJyQ
77		ОРУ. Нырки приседанием под эластичное препятствие. Падение вперед из положения стоя на коленях, падение на бок , на спину из положения полуприседа , из положения стоя.				https://www.youtube.com/watch?v=9Eylt4ZaJyQ
78	Тема 7. Физическое совершенствование (8 часов)	Техника безопасности. СУ.ОРУ, Бег 30 м.	Контроль техники безопасности.			https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM
79		СУ,ОРУ. Наклоны вперед из положения сидя.				https://www.youtube.com/watch?v=0oB5GMq3F_Q
80		СУ.ОРУ. Прыжок в длину с места.				https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA&t=40s
81		СУ.ОРУ, Челночный бег 4х9 м.				https://www.youtube.com/watch?v=y_tgBkLbHro
82		СУ.ОРУ. Поднимание туловища из положения лежа.				https://www.youtube.com/watch?v=0oB5GMq3F_Q
83		СУ.ОРУ. Челночный бег 4х9 м.	М 9.2 9.8 10.2 Д 10.4 10.7 11.2			https://www.youtube.com/watch?v=y_tgBkLbHro
84		СУ.ОРУ, Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лежа.				https://www.youtube.com/watch?v=37d8JMEAwLY
85		С У.ОРУ ,Бег или смешанное перемещение по пересеченной местности.				https://www.youtube.com/watch?v=3afhRDBICrM

86	Т.7Настольный теннис (20 часов)	ОФП. Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры.	Контроль техники безопасности.			https://www.youtube.com/watch?v=W5E-m4aqzb0
87		ОФП. Косые удары слева и справа., Техника перемещения игроков	Контроль техники			https://www.youtube.com/watch?v=rx3aMuepllo
88		ОФП. Совершенствование приёма подач с нижним и смешанным вращением мяча, подачи, подрезки справа и слева, «свечи», удары справа и слева, накатом и топ-спином				https://www.youtube.com/watch?v=abC02mI3_kk
89		ОФП. Совершенствование приёма подач с нижним и смешанным вращением мяча, подачи, подрезки справа и слева, «свечи», удары справа и слева, накатом и топ-спином				https://www.youtube.com/watch?v=abC02mI3_kk
90		ОФП. Совершенствование приёма подач с нижним и смешанным вращением мяча, подачи, подрезки справа и слева, «свечи», удары справа и слева, накатом и топ-спином				https://www.youtube.com/watch?v=abC02mI3_kk
91		ОФП.. Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры.	Контроль техники			https://www.youtube.com/watch?v=kW8yCRfYNN E
92		.ОФЛ. Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры.				https://www.youtube.com/watch?v=kW8yCRfYNN E
93		ОФП. Игра атакующего против защитника, атакующего против атакующего. Совершенствование приема подач с верхним и смешанным вращением мяча.				https://www.youtube.com/watch?v=abC02mI3_kk

94		ОФП.Игра атакующего против защитника, атакующего против атакующего. Совершенствование приема подач с верхним и смешанным вращением мяча.				https://www.youtube.com/watch?v=abC02mI3_kk
95		ОФП.Игра атакующего против защитника, атакующего против атакующего. Совершенствование приема подач с верхним и смешанным вращением мяча.	Контроль техники			https://www.youtube.com/watch?v=abC02mI3_kk
96		ОФП. Нападение слева и справа против защиты подрезкой. Парные игры.				https://www.youtube.com/watch?v=Ry2rWjvZqQI
97		.ОФП, Игра атакующего против защитника, атакующего против атакующего. Учебные игры.				https://www.youtube.com/watch?v=Ry2rWjvZqQI
98		ОФП.Подача с боковым вращением мяча Тактические действия в парной игре в защите и нападении.. Учебные игры. Парные игры.	Контроль тактики			https://www.youtube.com/watch?v=Ry2rWjvZqQI
99		ОФП.Подача с боковым вращением мяча. Тактические действия в парной игре в защите и нападении. Учебные игры. Парные игры.				https://www.youtube.com/watch?v=Ry2rWjvZqQI
100		ОФП, Обучение техники наката в игре .Короткий накат. Длинный накат. Учебные игры.				https://www.youtube.com/watch?v=kHIЕc93X104
101		ОФП, Обучение техники наката в игре .Короткий				https://www.youtube.com/watch?v

		накат. Длинный накат. Учебные игры.				=kHIEc93X104
102		ОФП. Накат открытой ракеткой справа , закрытой ракеткой слева. Учебные игры.	Контроль техники			https://www.youtube.com/watch?v=kHIEc93X104
103		ОФП. Накат открытой ракеткой справа , закрытой ракеткой слева. Учебные игры.				https://www.youtube.com/watch?v=kHIEc93X104
104		ОФП. Тренировка тактических комбинаций. Учебные игры. Парные игры.				https://www.youtube.com/watch?v=eXnmRn0Bn_w
105		ОФП. Тренировка тактических комбинаций. Учебные игры. Парные игры.	Контроль судейства			https://www.youtube.com/watch?v=eXnmRn0Bn_w

**Календарно-тематическое планирование
по предмету физическая культура для учащихся 11 -х классов**

№ п/п	№ урока в теме	Наименование раздела, тем уроков	Контрольные нормативы	Дата проведения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
				по плану	по факту	
1	Тема 1. Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (4 часа)	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Инструктаж по правилам техники безопасности обучающихся на уроках физической культуры	Контроль техники безопасности.			https://www.youtube.com/watch?v=K2oCrfuPTyI
2		Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.				https://www.youtube.com/watch?v=K2oCrfuPTyI
3		Формы организации занятий физической культурой.ОРУ				https://www.youtube.com/watch?v=K2oCrfuPTyI
4		Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).				https://www.youtube.com/watch?v=FCPL4RwA9uQ
5	Тема 2. Легкая атлетика (15 часов)	Инструктаж по правилам Техники безопасности обучающихся на уроках физической культуры, во время занятий легкой атлетикой. Правила безопасного использования спортивного инвентаря и	Контроль техники безопасности.			https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI

		оборудования. ОРУ. Разновидности ходьбы. Спец. бег. Упражнения				
6		Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения Старт с опорой одной рукой. Прыжковые упражнения				https://www.youtube.com/watch?v=w_RY58_mzdU
7		Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения Низкий старт, стартовый разбег. Метание теннисного мяча с места.	Контроль техники.			https://www.youtube.com/watch?v=KS1bB0T9_L4
8		Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения Низкий старт, стартовый разбег. Метание Метание м/м с 2-3 шагов разбега				https://www.youtube.com/watch?v=KS1bB0T9_L4
9		Спец. бег. Упражнения. Низкий старт, стартовый разбег. Эстафетный бег	Контроль техники.			https://www.youtube.com/watch?v=Dj4vqsBnLh4
10		Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Метание м/м . Эстафетный бег				https://www.youtube.com/watch?v=Dj4vqsBnLh4
11		Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Толкание ядра.				https://www.youtube.com/watch?v=KS1bB0T9_L4
12		Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения Низкий старт, стартовый разбег. К.Н. – метание гранаты	М 38 32 26 Д 22 19 16			https://www.youtube.com/watch?v=Dj4vqsBnLh4
13		Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Челночный бег 4×9 м .К.н Толкание ядра.	М 9.1;9.7;10.0 Д 10.3;10.6;11. 2			https://www.youtube.com/watch?v=tDCjn_Omsfs
14		Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Метание м/м . Толкание ядра.				https://www.youtube.com/watch?v=tDCjn_Omsfs
15		Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения Бег до 800 м.				https://www.youtube.com/watch?v=Dj4vqsBnLh4
16		Спец. бег. упражнения. К.Н. - бег 30м. Толкание ядра..	М 4.4; 4.8; 5.1 Д 5.0; 5.5; 5.8			https://www.youtube.com/watch?v=tDCjn_Omsfs
17		Спец. бег. упражнения. Эстафетный бег. Чередование ходьбы с бегом (м) – 2000м, (дев.) – 1500м				https://www.youtube.com/watch?v=vUJp7k9B_5g
18		Спец. бег. упражнения. Чередование ходьбы с бегом (м) – 2000м, (дев.) – 1500м.				https://www.youtube.com/watch?v=vUJp7k9B_5g

19		К.Н. – бег 1000м или смешанное перемещение 2000м (м), бег 500м или смешанное перемещение 2000м (дев.)	М 3.36;3.5;4.0 Д 4.23;4.4;4.5			https://www.youtube.com/watch?v=vUJp7k9B_5g
20	Тема 3. Гимнастика с основами акробатики (14 часов)	Правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики. Правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием.	Контроль техники безопасности.			https://www.youtube.com/watch?v=HVLB7dDpjIQ
21		СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие силы рук				https://www.youtube.com/watch?v=IO3z-CJHG3s
22		СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. . Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие силы рук.				https://www.youtube.com/watch?v=IO3z-CJHG3s
23		СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания в висах. Упражнения на гимнастической лестнице				https://www.youtube.com/watch?v=PSX6JIA-2Cw
24		СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивания в висах				https://www.youtube.com/watch?v=PSX6JIA-2Cw
25		СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на развитие гибкости. К.Н. – подтягивание в висах и упорах	М 14;11;8 Д 20;15;12			https://www.youtube.com/watch?v=TFI2E4f7xKg
26		СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на развитие гибкости. Связка акробатических элементов				https://www.youtube.com/watch?v=TFI2E4f7xKg
27		СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте Упражнения на развитие гибкости. Связка акробатических элементов				https://www.youtube.com/watch?v=TFI2E4f7xKg
28		СУ в движении,	М 45;40;35			https://www.youtube.com/watch?v=TFI2E4f7xKg

		перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. К.Н. – поднятие туловища 60 секунд. Упражнения на укрепление мышц живота	Д 40;35;30			com/watch?v=xOKZoV14xbw
29		СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Связка акробатических элементов. Упражнения на укрепление мышц живота				https://www.youtube.com/watch?v=xOKZoV14xbw
30		СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Связка акробатических элементов				https://www.youtube.com/watch?v=TFI2E4f7xKg
31		СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. . К.Н. – связка акробатических элементов	Контроль техники.			https://www.youtube.com/watch?v=TFI2E4f7xKg
32		СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Комплекс упражнений атлетической гимнастики с предметами.				https://www.youtube.com/watch?v=uMVzupP-dTE
33		СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Комплекс упражнений атлетической гимнастики с предметами.				https://www.youtube.com/watch?v=uMVzupP-dTE
34	Т.4 Физкультурно-оздоровительная деятельность (10 часов)	СУ. ОРУ. Комплекс упражнений круговой тренировки для развития силовых качеств				https://www.youtube.com/watch?v=qDt9XualgW0
35		СУ. ОРУ. Комплекс упражнений круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств				https://www.youtube.com/watch?v=qDt9XualgW0
36		СУ. ОРУ. К.Н. - Подъем туловища в сед за 60 с. Комплекс ОФП	М 45;40;35 Д 40;35;30			https://www.youtube.com/watch?v=qDt9XualgW0
37		СУ. ОРУ. Комплекс упражнений круговой тренировки для развития общей выносливости				https://www.youtube.com/watch?v=Ydrf5XAZJWI
38		СУ. ОРУ. Комплекс упражнений круговой тренировки для развития общей выносливости				https://www.youtube.com/watch?v=Ydrf5XAZJWI

39		СУ. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Комплекс ОФП				https://www.youtube.com/watch?v=AEfnwsG9_24
40		СУ. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Комплекс ОФП .К.Н. – прыжки через скакалку за 30 сек.	М 60;50;40 Д 70;60;50			https://www.youtube.com/watch?v=AEfnwsG9_24
41		СУ. ОРУ. Передвижение по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования				https://www.youtube.com/watch?v=YeZSpqyasxY
42		СУ. ОРУ. Передвижение по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования				https://www.youtube.com/watch?v=YeZSpqyasxY
43		СУ. ОРУ. Передвижение по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования				https://www.youtube.com/watch?v=YeZSpqyasxY
44	Тема 4. Спортивные игры. Волейбол (13 часов)	Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Правила игры в волейбол. СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста.	Контроль техники безопасности.			https://www.youtube.com/watch?v=5hLWmDPXr6I
45		СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча сверху, снизу двумя руками Вторая передача в зоны 4 и 2				https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWnrHU
46		СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча сверху, снизу двумя руками Вторая передача в зоны 4 и 2 К.Н. – пр. в дл. с места	М 230;220;200 Д 185;170;160			https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWnrHU
47		ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Верхняя пряма подача в заданную зону				https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWnrHU
48		СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. К.Н - Передача мяча через сетку двумя руками сверху, снизу . Нападающий удар. Верхняя прямая подача	Контроль техники.			https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWnrHU

49		СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Нападающий удар. Верхняя пряма подача .				https://www.youtube.com/watch?v=OrkK17TC-zg
50		СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Нападающий удар. Верхняя пряма подача . К.Н. - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	М 40;32;25 Д 15;10;8			https://www.youtube.com/watch?v=OrkK17TC-zg
51		СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. К.Н. – Челночный бег 4х9 м. Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	М 9.1;9.7;10 Д 10.3;10.6;11. 2			https://www.youtube.com/watch?v=OrkK17TC-zg
52		СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Верхняя пряма подача . К.Н- Верхняя пряма подача в заданную зону	Контроль техники.			https://www.youtube.com/watch?v=OrkK17TC-zg
53		ОРУ .Спец. упражнения волейболиста.. Нападающий удар. Блокировка нападающего удара. Учебная игра.				https://www.youtube.com/watch?v=tNxlU-U-xg
54		СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Нападающий удар. Блокировка нападающего удара. Двухсторонняя игра с практическим судейством.				https://www.youtube.com/watch?v=tNxlU-U-xg
55		СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Нападающий удар. Блокировка нападающего удара. Двухсторонняя игра с практическим судейством .				https://www.youtube.com/watch?v=tNxlU-U-xg
56		СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Двухсторонняя игра с практическим судейством.				https://www.youtube.com/watch?v=tNxlU-U-xg
57	Баскетбол (13 часов)	Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Правила игры в баскетбол .	Контроль техники безопасности.			https://www.youtube.com/watch?v=2l8FWf_QuRE
58		СУ. ОРУ. Спец				https://www.youtube.com/watch?v=2l8FWf_QuRE

		упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча в движении и на месте. Передача мяча от плеча				com/watch?v=p95XdAPId3U&t=49s
59		СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча в движении и на месте. Скрытая передача	Контроль техники.			https://www.youtube.com/watch?v=p95XdAPId3U&t=49s
60		СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча в движении и на месте. Передача мяча от плеча в движении				https://www.youtube.com/watch?v=Mys6D6lvILs
61		СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Остановка шагом и прыжком. Передача мяча от плеча в движении				https://www.youtube.com/watch?v=Mys6D6lvILs
62		СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Остановка шагом и прыжком. Броски мяча. К.Н. – Передача мяча в тройках.	Контроль техники.			https://www.youtube.com/watch?v=Mys6D6lvILs
63		СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча в движении. Броски мяча в прыжке.				https://www.youtube.com/watch?v=Mys6D6lvILs
64		СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Броски мяча с места . Броски мяча в прыжке.	Контроль техники.			https://www.youtube.com/watch?v=KfkcQjEqrrs
65		СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Броски мяча с места . Броски мяча в прыжке. Учебная игра.				https://www.youtube.com/watch?v=KfkcQjEqrrs
66		СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Броски мяча с места . Броски мяча в прыжке. Учебная игра.				https://www.youtube.com/watch?v=KfkcQjEqrrs
67		СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Двухсторонняя игра с практическим судейством.				https://www.youtube.com/watch?v=g76K3gsI6YI
68		СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Двухсторонняя игра с практическим судейством.	Контроль судейства			https://www.youtube.com/watch?v=g76K3gsI6YI
69		СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Двухсторонняя игра с				https://www.youtube.com/watch?v=g76K3gsI6YI

		практическим судейством.				
70	Тема 5. Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо (8 часов)	Техника безопасности на уроках по самостраховке на основе вида спорта Дзюдо. Виды самостраховки. Приемы падений , падение вперед, на бок , на спину, перекатываясь вперед , падение из положения приседа.	Контроль техники безопасности.			https://www.youtube.com/watch?v=CeMpioRgBAE
71		ОРУ, Самостраховка на бок , кувырком через плечо. Игры и эстафеты (не на скорость) с приемами самостраховки				https://www.youtube.com/watch?v=CeMpioRgBAE
72		ОРУ. Ошибки при выполнении падений на спину , падений на бок , падений вперед.				https://www.youtube.com/watch?v=gD18cZr5mKs
73		ОРУ, Перекаты вперед через правое- левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката				https://www.youtube.com/watch?v=uf7UyflZw
74		ОРУ. Самостраховка через мягкий предмет, кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо.	Контроль техники.			https://www.youtube.com/watch?v=uf7UyflZw
75		ОРУ. Самостраховка через мягкий предмет, кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо.				https://www.youtube.com/watch?v=uf7UyflZw
76		ОРУ, Комбинация упражнений : из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо- из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе с правой на левую ногу и наоборот				https://www.youtube.com/watch?v=9Eylt4ZaJyQ
77		ОРУ. Нырки приседанием под эластичное препятствие. Падение вперед из положения стоя на коленях, падение на бок , на спину из положения полуприседа , из положения стоя.	Контроль техники.			https://www.youtube.com/watch?v=9Eylt4ZaJyQ

78	Тема 6. Физическое совершенствование (8 часов)	Бег 30 м.				https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM
79		Наклон вперед из положения сидя.				https://www.youtube.com/watch?v=0oB5GMq3F_Q
80		Прыжок в длину с места.- К.Н	М 230;220;200 Д 185;170;160			https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA&t=40s
81		Челночный бег 4х9 м	М 9.1;9.7;10.0 Д 10.3;10.6;11.2			https://www.youtube.com/watch?v=y_tgBkLbHro
82		Поднимание туловища из положения лёжа.				https://www.youtube.com/watch?v=0oB5GMq3F_Q
83		Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.				https://www.youtube.com/watch?v=37d8JMEAwLY
84		Бег или смешанное перемещение по пересечённой местности				https://www.youtube.com/watch?v=3afhRDBICrM
85		Челночный бег 4х9 м.				https://www.youtube.com/watch?v=tDCjn_Omsfs
86	Т.7Настольный теннис (20 часов)	ОФП.Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры.	Контроль техники безопасности.			https://www.youtube.com/watch?v=W5E-m4aqzb0
87		ОФП. Косые удары слева и справа., Техника перемещения игроков				https://www.youtube.com/watch?v=rx3aMuepllo
88		ОФП.Совершенствование приёма подач с нижним и смешанным вращением мяча, подачи, подрезки справа и слева, «свечи», удары справа и слева, накатом и топ-спином				https://www.youtube.com/watch?v=abC02mI3_kk
89		ОФП.Совершенствование приёма подач с нижним и смешанным вращением мяча, подачи, подрезки справа и слева, «свечи», удары справа и слева, накатом и топ-спином	Контроль техники.			https://www.youtube.com/watch?v=abC02mI3_kk

90		ОФП. Совершенствование приёма подач с нижним и смешанным вращением мяча, подачи, подрезки справа и слева, «свечи», удары справа и слева, накатом и топ-спином				https://www.youtube.com/watch?v=abC02mI3_kk
91		ОФП.. Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры.	Контроль тактики.			https://www.youtube.com/watch?v=kW8yCRfYNNE
92		.ОФЛ. Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры.				https://www.youtube.com/watch?v=kW8yCRfYNNE
93		ОФП.Игра атакующего против защитника, атакующего против атакующего. Совершенствование приема подач с верхним и смешанным вращением мяча.				https://www.youtube.com/watch?v=abC02mI3_kk
94		ОФП.Игра атакующего против защитника, атакующего против атакующего. Совершенствование приема подач с верхним и смешанным вращением мяча.	Контроль техники.			https://www.youtube.com/watch?v=abC02mI3_kk
95		ОФП.Игра атакующего против защитника, атакующего против атакующего. Совершенствование приема подач с верхним и смешанным вращением мяча.				https://www.youtube.com/watch?v=abC02mI3_kk
96		ОФП. Нападение слева и справа против защиты подрезкой. Парные игры.	Контроль тактики.			https://www.youtube.com/watch?v=Ry2rWjvZqQI

97		.ОФП, Игра атакующего против защитника, атакующего против атакующего. Учебные игры.	Контроль техники.			https://www.youtube.com/watch?v=abC02mI3_kk
98		ОФП.Подача с боковым вращением мяча Тактические действия в парной игре в защите и нападении.. Учебные игры. Парные игры.				https://www.youtube.com/watch?v=Ry2rWjvZqQI
99		ОФП.Подача с боковым вращением мяча. Тактические действия в парной игре в защите и нападении. Учебные игры. Парные игры.				https://www.youtube.com/watch?v=Ry2rWjvZqQI
100		ОФП, Обучение техники наката в игре .Короткий накат. Длинный накат. Учебные игры.	Контроль техники.			https://www.youtube.com/watch?v=kHIEc93Xl04
101		ОФП, Обучение техники наката в игре .Короткий накат. Длинный накат. Учебные игры.				https://www.youtube.com/watch?v=kHIEc93Xl04
102		ОФП. Накат открытой ракеткой справа , закрытой ракеткой слева. Учебные игры.				https://www.youtube.com/watch?v=kHIEc93Xl04
103		ОФП. Накат открытой ракеткой справа , закрытой ракеткой слева. Учебные игры.	Контроль техники.			https://www.youtube.com/watch?v=kHIEc93Xl04
104		ОФП. Тренировка тактических комбинаций. Учебные игры. Парные игры.	Контроль тактики.			https://www.youtube.com/watch?v=eXnmRn0Bn_w
105		ОФП. Тренировка тактических комбинаций. Учебные игры. Парные игры.	Контроль тактики.			https://www.youtube.com/watch?v=eXnmRn0Bn_w

