

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №9» муниципального образования
городской округ Симферополь Республики Крым**

«Согласовано»

Заместитель
директора

/Карпцова В.А./

«Утверждаю»

Директор МБОУ
«Гимназия №9»
г. Симферополь

/Т.В. Иванова/

Приказ №460
от 30.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

возрастная группа: 11 класс

Составитель:
Клемпарский А.В.
учитель физкультуры

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

11 -х классов составлена в соответствии с требованиями

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по внеурочной деятельности (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897 с изменениями и дополнениями: от 29 декабря 2014г. , 31 декабря 2015г., 11 декабря 2020г. по физической культуре)
- 2.Программа: «Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов». Утверждена Ученым Советом КРИППО Протокол №5 от 04.09.2014 г.
3. Рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия №9» г. Симферополь (утв. приказом №317 от 25.06.2021г.)

Планируемые результаты

Программа обеспечивает достижение учащимися 11 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты - воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству; чувства гордости за свою Родину; формирования ответственного отношения к учению;

- готовность и способность учеников к саморазвитию и личностному самоопределению. Проявляются в положительном отношении к физической культуре, накоплении знаний, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенствовании.
 - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
 - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

В результате изучения учащийся должен:
знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом

индивидуальных особенностей организма;

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

- выполнять нормативные требования.

Основное содержание

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.. Здоровье и здоровый образ жизни. Правовые основы физической культуры. Понятие о физической культуре личности. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Современное олимпийское и физкультурно – массовое движение.

РАЗДЕЛ 2. ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Тема№1 Физкультурно-оздоровительная деятельность: упражнения для коррекции фигуры, упражнения для профилактики нарушений зрения, упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности, упражнения для укрепления глазных мышц, упражнения для профилактики нарушений осанки, упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для растягивания мышц туловища, упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов.

Тема№2 Спортивно-оздоровительная деятельность

Кроссовая подготовка (Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий):
бег с преодолением препятствий, преодоление препятствий, подводящие упражнения, преодоление препятствий прыжковым бегом, кроссовый бег, бег по изменяющемуся грунту, подводящие упражнения для овладения техникой бега с укороченным шагом, ходьба по низкому гимнастическому бревну, равномерный бег (6, 8,10,12,12 мин), бег по пересеченной местности (2км).

Баскетбол:

Теоретическая подготовка баскетболиста: основные правила игры, основные приемы игры.

Техническая подготовка баскетболиста: Стойка игрока. Передвижения в стойке баскетболиста.

Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком. Повороты. Ловля мяча после его отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок мяча двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.

Тактическая подготовка баскетболиста: Движения, которые помогают освободиться от опеки соперника при вбрасывании мяча. Передача мяча с лицевой линии. Техничко-тактические действия игрока обороняющейся команды. Техничко-тактические действия игроков атакующей команды.

Физическая подготовка баскетболиста.

Футбол:

Теоретическая подготовка футболиста: основные правила игры в футбол, основные приемы игры.

Техническая подготовка футболиста: упражнения на развитие «чувства мяча», удар по мячу внутренней стороной стопы, удар внешней стороной подъема стопы, удар внутренней стороной подъема стопы, удар с разбега по катящемуся мячу. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, ведение мяча змейкой. Техника игры вратаря.

Тактические действия: тактические действия при выполнении углового удара, тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Физическая подготовка футболиста.

В течение года используются следующие формы работы: учебное занятие, тренировка, соревнование, теория

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей Программы воспитания

с указанием количества часов , отводимых на освоение каждой темы.

Модуль Рабочей программы воспитания «Внеурочная деятельность» МБОУ «Гимназия №9» г. Симферополь

Реализация воспитательного потенциала внеурочной деятельности предполагает следующее:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятиях курса ОФП общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;
- организация образовательных событий с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;
- проведение мастер-классов и развлекательных мероприятий (спортивные соревнования, турниры, викторины, конкурс газет и рисунков, и др.);

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;

- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты и др.);

- использование воспитательных возможностей через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов, восприятие ценностей через анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим в мире событиям;

- использование визуальных образов (наглядная агитация школьных стендов, спортивной направленности, совместно производимые видеоролики по темам);

- включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, создание ситуации успеха);

- организация кураторства мотивированных и эрудированных занимающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

№ п/п	Вид программного материала	Уч. часы	Характеристика основных видов учебной деятельности
Вариативная часть.		34 ч.	
1.	Основы знаний.	В процессе урока	Имеет представления о возрождении Олимпийских игр: как возрождались олимпийские игры, зарождение олимпийского движения в России, первые Олимпийские чемпионы. Организует здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений и подвижных игр. Имеет первоначальное представления о физической подготовке и физической подготовленности, влияние физической подготовки на укрепление здоровья, физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация движений).
2.	Кроссовая подготовка.	9	владеет: значениями оздоровительного бега, правильного дыхания; выполняет: виды бега на средние и длинные дистанции, входящие в программу Олимпийских игр. выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег 2000м; 3000м; преодоление препятствий; играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости; сдает нормы ГТО.
3.	Баскетбол.	8	владеет: основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при занятиях баскетболом. выполняет: основные элементы техники и правила игры; технику безопасности во время игры. выполняет: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры играет: в спортивные игры .
4.	Гимнастика	5	владеет: историей Олимпийских игр, правилами, символикой. выполняет: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты

			<p>сердечных сокращений; технику безопасности.</p> <p>выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.</p> <p>выполняет: акробатические упражнения и комбинации</p> <p>выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку.</p> <p>выполняет: технику опорного прыжка</p> <p>выполняет: комплексы упражнений с набивными мячами; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия; комплекс ритмической гимнастики.</p> <p>играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.</p>
5	Волейбол	6	<p>владеет: знаниями о развитии волейбола на современном этапе и России. Знаниями о профилактике травматизма и оказании доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениям. выполняет: правила техники безопасности. выполняет: технико-тактические действия играет: волейбол, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках (ранее изученные подвижные игры)</p>
5.	Футбол.	6	<p>владеет: историей развития футбола;</p> <p>выполняет: правила игры в футбол; технику безопасности на уроках футбола выполняет: передвижения; удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары в движении; остановки мяча; ведение мяча; вбрасывания мяча; отбор мяча; взаимодействие двух и более игроков; взаимодействие с партнерами при организации атаки; выбор позиции по отношению к сопернику и противодействие получению им мяча; «закрывания»</p> <p>играет: учебная игра по упрощенным правилам, используя изученные технико-тактические действия</p>
5.	ИТОГО	34	

Календарно-тематическое планирование

11 - Б класс

№ урока	Тема урока	Кол-во час	Элементы содержания	дата	
				план	факт
Кроссовая подготовка (9 часов)					
<p>Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника; устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений; уметь слушать и слышать друг друга и учителя, брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношения друг к другу.</p> <p>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции, уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь пробегать средние дистанции, контролировать состояние своего организма, уметь определять ЧСС; уметь выполнять встречные эстафеты, демонстрировать технику бега с ускорением, выполнять старты из различных положений.</p>					
1	Инструктаж ТБ. Эстафетный бег.	1	ОРУ. СБУ. Равномерный бег (8 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра. Мини – футбол. Развитие выносливости	01.09	
2	Бег на короткие дистанции	1 час	ОРУ. СБУ. Равномерный бег (10 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры. Мини – футбол. Развитие выносливости	08.09	
3	Челночный бег	1 час	ОРУ. СБУ. Равномерный бег (10 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра. Мини – футбол. Развитие выносливости	15.09	
4	Круговая тренировка	1 час	ОРУ. СБУ. Равномерный бег (12 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Мини - футбол. Развитие выносливости	22.09	

5	Метание мяча на дальность с разбега.	1 час	ОРУ. СБУ. Равномерный бег (12 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Мини- футбол. Развитие выносливости	29.09	
6	Круговая тренировка	1 час	ОРУ. СБУ. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Мини- футбол. Развитие выносливости	06.10	
7	Бег по пересеченной местности	1 час	ОРУ. СБУ. 2000м	13.10	
8	Бег до 2000м		ОРУ. СБУ. 2000м	20.10	
9	Круговая тренировка		ОРУ. СБУ. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Мини- футбол. Развитие выносливости	27.10	
Баскетбол 8 часов					
<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий; устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений; уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника; уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: <u>знать</u> Т\Б на занятиях Б\Б уметь выполнять комплекс упражнений в движении, с мячом, уметь передвигаться в стойке баскетболиста, выполнять остановку после передвижения, знать основные правила игры в Б\Б, уметь выполнять ловлю и передачу мяча разными способами; <u>корректировать технику выполнения изученных элементов баскетбола,</u></p>					
10	История и правила игры.	1 час	ТБ при игре в баскетбол. Правила игры.	10.11	

	Ловля и передача мяча.		ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча левой, правой рукой в движении. Остановка в два шага. Игра в мини-баскетбол.		
11	Ловля и передача мяча в движении	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча левой, правой рукой в движении. Остановка в два шага Бросок мяча двумя руками снизу после ведения. Игра в мини-баскетбол.	17.11	
12	Бросок мяча в кольцо различными способами.	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча с изменением направления движения Остановка прыжком. Повороты с мячом. Бросок мяча двумя руками снизу после ведения. Игра в мини-баскетбол.	24.11	
13	Защитные действия в баскетболе.	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча с изменением направления движения Остановка прыжком. Повороты с мячом. Бросок мяча двумя руками снизу после ведения. Игра в мини-баскетбол.	01.12	
14	Современствование простейших элементов игры.	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Передача мяча одной рукой от плеча Ведение мяча с изменением направления движения	08.12	

			<p>Остановка прыжком. Повороты с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения. Игра в мини-баскетбол</p>		
15	Взаимодействие с партнером во время игры	1 час	<p>ОРУ. Специальные упражнения ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Передача мяча одной рукой от плеча Ведение мяча с изменением направления движения Остановка прыжком. Повороты с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения. Игра в мини-баскетбол</p>	15.12	
16	Индивидуальная техника защиты	1 час	<p>ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Передача мяча одной рукой от плеча Ведение мяча левой, правой рукой в движении. Остановка прыжком. Повороты с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения. Игра в мини-баскетбол</p>	22.12	
17	Обучающая игра в баскетбол.	1 час	<p>ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Передача мяча одной рукой от плеча Ведение мяча левой, правой рукой в движении. Остановка прыжком. Повороты с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения. Игра в мини-баскетбол</p>	29.12	

Гимнастика 5 часов

Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий; сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливая рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений; уметь слушать и слышать друг друга, и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и условиями коммуникации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; уметь брать на себя инициативу в организации совместной

деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу.

Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога; уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь контролировать свою деятельность по результату, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять пошаговый и итоговый контроль; формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.

Познавательные: знать технику безопасности на занятиях по гимнастике, уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперед и назад.; уметь демонстрировать акробатические упражнения; уметь выполнять упражнения в простом висе, проходить гимнастическую полосу препятствий; уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения.

ЛИЧНОСТНЫЕ: формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

18	Строевые упражнения.	1 час	Строевая подготовка. Повороты в движении. Перестроение в колонне. ОРУ у гимнастической стенке. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	12.01	
19	Комплекс упражнений на развитие координации	1 час	ОРУ Комбинация из разученных элементов. Тестирование- наклон вперед. Развитие координационных способностей.	19.01	
20	Акробатические комбинации	1 час	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств.	26.01	
21	Освоение прыжка в высоту с разбега	1 час	ОРУ. СБУ Прыжок в высоту с 7-9 шагов. Научить подготовке к отталкиванию и разбегу в прыжках в высоту. Метание теннисного мяча с 3—5 шагов на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	02.02	
22	Круговая тренировка	1 час	ОРУ. Специально беговые упражнения. Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	09.02	

Волейбол 6 часов

Метапредметные

Коммуникативные: Представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий; сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие

отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений; уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения; уметь слушать, слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и условиями коммуникации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу.

Регулятивные: формулировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога; уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь контролировать свою деятельность по результату, видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствием с требованиями, осуществлять итоговый контроль, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять пошаговый и итоговый контроль; формировать ситуацию саморегуляции, эмоциональных и функциональных состояний.

Познавательные: *знать* технику безопасности по спортивным и подвижным играм, уметь выполнять комплексы ОРУ, упражнения на развитие физических качеств; уметь выполнять специальные упражнения волейболиста; *знать* и уметь выполнять технику передвижений и стоек игрока в в\б; уметь передвигаться в стойке в\б, выполнять остановку после передвижения; *знать* основные правила и приемы игры в в\б, уметь понимать жесты и условные знаки судьи по в\б; *знать* и уметь выполнять прием мяча, передачи мяча над собой, сверху двумя руками, прием и передачи мяча на месте и в движении; уметь демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи; уметь выполнять нижнюю прямую подачу через сетку; уметь самостоятельно проводить и корректировать технику выполнения изученных упражнений в в\б, *знать* терминологию в\б; уметь выполнять челночный бег, игровые задания с элементами спортивных игр; *знать* тактические действия игроков в в\б.; уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре; уметь играть в в\б по упрощенным правилам, правильно выполнять тактические действия.

Личностные: формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

23	Выход на мяч и передвижения в волейболе.		ОРУ в движении. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу. Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперед. Повороты и остановки. Развитие координационных способностей: встречные эстафеты. Игра в в\б	16.02	
24	Совершенствование основных элементов игры		ОРУ Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование и страховка блока. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие координационных способностей	02.03	
25	Нападающие		ОРУ Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача	09.03	

	удары		мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
26	Технико-тактические действия в волейболе		ОРУ Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Тактические действия на площадке. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	16.03	
27	Совершенствование игровых компонентов		ОРУ Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Групповые тактически е действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	30.03	
28	Совершенствование игровых компонентов		ОРУ Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Групповые тактически е действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	06.04	
Футбол (6 часов)					
<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий; устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений; уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника; уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: знать Т\Б на занятиях Ф\Б уметь выполнять комплекс ОРУ в движении, с мячом, знать и уметь выполнять основные виды передвижений и поворотов в Ф\Б, технику ударов по мячу, демонстрировать технику игры в Ф\Б; уметь выполнять эстафеты с элементами Ф\Б, корректировать технику выполнения изученных элементов футбола,</p>					
29	Правила игры в футбол. Удар по мячу.	1 час	Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Правила игры и история развития футбола. ОРУ. Жонглирование мячом. Комплекс силовых упражнений.	13.04	
30	Ведение мяча различными	1 час	ОРУ. Жонглирование мячом. Удар по мячу внутренней стороной стопы.	20.04	

	способами.		Удар внешней стороной подъема стопы. Удар внутренней стороной подъема стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Игра в мини-футбол.		
31	Совершенствование техники работы с мячом	1 час	ОРУ. Жонглирование мячом. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар внешней стороной подъема стопы. Удар внутренней стороной подъема стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Игра в мини-футбол.	27.04	
32	Передачи мяча. Удар по мячу	1 час	ОРУ. Жонглирование мячом. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар внешней стороной подъема стопы. Удар внутренней стороной подъема стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбегу по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол.	04.05	
33	Тактические действия. Игра «Квадрат»	1 час	ОРУ. Специальные упражнения футболиста. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар внешней стороной подъема стопы. Удар внутренней стороной подъема стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Ведение мяча внутренней стороной стопы Ведение с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, ведение мяча змейкой. Игра в мини-футбол.	11.05	
34	Тактические действия. Игра «Квадрат»	1 час	ОРУ. Специальные упражнения футболиста. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар внешней стороной подъема стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.	18.05	

			<p>Ведение мяча внутренней стороной стопы Ведение с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, ведение мяча змейкой. Игра в мини-футбол. СФП футболиста</p>		
--	--	--	---	--	--