

«Рассмотрено»
руководитель ШМО
_____/Е.Н. Долгова/
Протокол № 1 от
« 25 » августа 2020 г.

«Согласовано»
заместитель директора по
УР МБОУ «Чувашско-
Елтанская СОШ»
_____/М.Н.Липатова/
« 25 » августа 2020 г.

«Утверждаю»
директор МБОУ «Чувашско-
Елтанская СОШ»
_____/А.В.Алексеев/
Приказ № 58 от
« 31 » августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 11 класса

Кирилловой Надежды Дмитриевны,
учителя первой квалификационной категории
МБОУ «Чувашско-Елтанская СОШ»
Чистопольского муниципального района РТ

2020-2021 учебный год

Раздел I. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Чувашско-Елтанская средняя общеобразовательная школа» на 2019-2021 годы, утвержденной приказом № 70 от 28 августа 2019 года

- Учебного плана МБОУ «Чувашско-Елтанская средняя общеобразовательная школа» на 2020-2021 учебный год, утвержденного приказом № 55 от 31 августа 2020 года

- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с Учебным планом МБОУ Чувашско-Елтанская СОШ» на 2020-2021 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» отводится в 11 классе 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год.

Целью образования в области физической культуры в 11 классе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся 11 класса ориентируется на выработку у обучающихся следующих умений:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любимым видом спорта в свободное время;

на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Вариативная часть программы направлена на овладение обучающимися основами технических и тактических действий, приемами и физическими упражнениями из таких видов спорта, как баскетбол наиболее развитых и популярных в школе. Для изучения теоретических сведений выделяется время в процессе урока и на вводных уроках каждой четверти.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 5 контрольных упражнений (тесты) для определения уровня развития физической подготовленности.

Данная рабочая программа представляет собой целостный документ, включающий пояснительную записку, содержание программы, и календарно-тематическое планирование с распределением учебных часов по разделам и темам. Программа определяет содержание предмета основной школы и отражает требования «Обязательного минимума» к общеобразовательной подготовке школьников по физической культуре. Содержание программы представляет собой единство процесса освоения основ физической культуры и здорового образа жизни, физкультурно-оздоровительной деятельности, спортивно-оздоровительной деятельности и процесса формирования умений использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.

В содержание программы реализован актуальный в настоящее время личностно-ориентированный, здоровьесберегающий подход к обучению, что выражается в установлении взаимосвязи между процессом обучения и спортивно-оздоровительной деятельности уроков физической культуры.

В программе учтены:

1. Культурно-исторические традиции региона, его географические и климатические условия.
2. Состояние здоровья обучающихся, показатели из физического развития и физической подготовленности, возрастные интересы в сфере физической культуры и спорта.
3. Основные направления развития физической культуры: оздоровительное направление, спортивное направление, общеразвивающее направление.

Раздел II

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Базовая часть.	82				
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Спортивная игра волейбол	18			12	6
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
1.4	Легкая атлетика	21	12			9
1.5	Лыжная подготовка	18			18	
1.6	Плавание	4				4
1.7	Элементы единоборств	3		3		
2.0	Вариативная часть.	20				
2.1	Спортивная игра баскетбол	15	15			
2.2	Ручной мяч.	2				2
2.3	Основы туристической подготовки	3				3
2.4	Футбол (мини-футбол)	В процессе урока				
	Итого	102	27	21	30	24

Раздел III. Содержание тем учебного курса

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

11 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

1.2. Психолого-педагогические основы.

11 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

1.3. Медико-биологические основы.

11 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

1.4. Баскетбол.

11 класс. 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.

1.5. Волейбол.

11 класс. 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.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. ТБ при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.7. Легкая атлетика.

11 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1.8. Мини-футбол.

11 класс. Терминология мини-футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях мини-футболом.

1.9. Лыжная подготовка.

Терминология и техника лыжной подготовки. ТБ при проведении соревнований и занятий. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях.

1.10. Плавание.

Терминология плавания. Влияние плавания на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. ТБ при занятиях. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях.

1.11. Элементы единоборств.

ТБ при проведении занятий. Подготовка места занятий. Освоение техники владения приемами.

1.12. Основы туристической подготовки.

Способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристического снаряжения к туристическому походу.

Раздел IV. Требования к уровню подготовки учащихся на курс физической культуры 11 класса

К концу года учащиеся должны:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха 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 акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	—	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
---	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Раздел V. Перечень учебно-методического обеспечения

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - Просвещение, 2010.

Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

Физкультура. 11 класс: поурочные планы /авт.-сост. Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю. Уточкин – Волгоград: Учитель , 2008

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов – М.: Просвещение, 2011

Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов – М.: Просвещение, 2011

Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов – М.: Просвещение, 2011

Раздел VI. Тематическое планирование.

11 класс

Общее количество учебных часов на I четверть-27

№ пп	Тема урока	Кол- во час- ов	Тип урока	Виды учебной деятельности	Виды контроля. Измерители	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведения	
							план	Факт
1	Л/А(12ч) Высокий и низкий старт.	1	Вводный	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ		Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	02.09	
2	Эстафетный бег.	1	Комплек- сный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Учебная игра футбол.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	05.09	
3	Бег на результат 100 метров.	1	Учетный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Мальчики: 14,5; 14,9 ; 15,5 Девочки: 16,0; 16,5; 17,0	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	07.09	
4	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	Комплек- сный	Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды		Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	09.09	
5	Прыжок в длину с места.	1	Учетный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно -силовых качеств. Игра в футбол.		Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	12.09	
6	Прыжок в длину.	1	Комплек- сный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные		Уметь прыгать в длину с 13–15	14.09	

				беговые упражнения. Развитие скоростно -силовых качеств.		беговых шагов		
7	Прыжок в длину разбега.	1	Учетный	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в длину разбега Мальчики: 460-430-410 Девочки: 380-340-310	Уметь метать мяч на дальность с разбег. Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	16.09	
8	Метание меча на дальность .	1	Комплексное тестирование ЗУН	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания		Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	19.09	
9	Метание гранаты.	1	Комплексное тестирование ЗУН	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания		Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	21.09	
10	Метание гранаты	1	Учетный	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на результат	Мальчики: 32 – 26 – 22 Девочки: 26– 23 – 18	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	23.09	
11	Бег по дистанции (70-90м).	1	Комплексный	Низкий старт (30м) Бег по дистанции (70-90м) Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Текущий	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100м)	26.09	
12	Бег на результат 100м.	1	Учетный	Бег на результат (100м) Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Игра в футбол. Ведение мяча.	Мальчики: «5»-13,1с; «4»-13,5с; «3»-14,3 с. Девочки: «5»-16,0 с; «4»-17,0 с; «3»-17,5 с	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100м)	28.09	
13	С/И(15ч) Ведение мяча.	1	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное		Уметь применять в игре тактические действия	30.09	

				нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей				
14	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей		Уметь применять в игре тактические действия	03.10	
15	Передача мяча.	1	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Оценка техники выполнения передач мяча	Уметь применять в игре тактические действия	05.10	
16	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках.	1	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей		Уметь применять в игре тактические действия	07.10	
17	Бросок двумя руками от головы.	1	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей		Уметь применять в игре тактические действия	10.10	
18	Ловля и передача мяча различными способами.	1	Учетный	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей	Оценка техники выполнения ведения мяча	Уметь применять в игре тактические действия	12.10	
19	Нападение быстрым	1	Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением.		Уметь применять в игре тактические	14.10	

	прорывом.		ие ЗУН	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей		действия		
20	Нападение быстрый прорывом.	1	Совершенство вание ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей		Уметь применять в игре тактические действия	17.10	
21	Ведение мяча с сопротивлением.	1	Совершенство вание	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	19.10	
22	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением.	1	Совершенство вание	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	21.10	
23	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1	Совершенство вание	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	24.10	
24	Индивидуальные действия в защите.	1	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча,	Текущий	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	26.10	

				покрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств				
25	Нападение через центрального.	1	Совершенствование	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	28.10	
26	Учебно – тренировочная игра.	1	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей.		Уметь применять в игре тактические действия	31.10	
27	Учебно – тренировочная игра 5х5.	1	Тест	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей.		Уметь применять в игре тактические действия	09.11	

Тематическое планирование на II четверть(11класс)

Общее количество учебных часов на II четверть-21

№ пп	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Виды учебной деятельности	Виды контроля. Измерители	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведения	
							План	Факт.
28	Гимнастика (18ч) Сед углом – девушки. Длинный	1	Комплексный	Т.Б по гимнастике Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см..		Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов	11.11	

	кувырок – юноши.			Развитие координационных способностей .Т.Б по гимнастике. Комплекс ритмической гимнастики.				
29	Стойка на лопатках .	1	Совершенство ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ с предметами. Стойка на лопатках . Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов	14.11	
30	Сед углом . Кувырок назад из стойки на руках.	1	Совершенство ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад- девушки. Стойка на лопатках . Кувырок назад из стойки на руках Развитие координационных способностей		Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов	16.11	
31	Стойка на голове и руках.	1	Комплекс ный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на голове и руках. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов	18.11	
32	Акробатическая комбинация	1	Совершенство вования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Оценка техники выполнения акробатической комбинации.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов,	21.11	
33	Акробатическая комбинация.	1	Совершенство вования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. . Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Текущий	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок	23.11	
34	. Акробатическая комбинация.	1	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Освоение висов и упоров пройденные в предыдущих классах. Подтягивание на низкой перекладине Развитие силовых способностей	Подтягивание(М)10-8-7 (Д)16-14-10	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения	25.11	
35	Висы и	1	Комплекс	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении.		Уметь выполнять	28.11	

	упоры.		ный	Вис прогнувшись, согнувшись. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей.		комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,		
36	Соскок вперед и назад с поворотом.	1	Совершенствован ие ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор –юноши . Развитие координационных способностей		Уметь выполнять комбинацию из 5 и более элементов	30.11	
37	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	Комплек сный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	Текущий	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строе- вые упражнения	02.12	
38	Упражнения в висе.	1	Комплек сный	Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Текущий	Корректировка техники выполнения упражнений	05.12	
39	Толчком одной ,махом другой ,подъем переворотом.	1	Соверше нст- воания	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подъем переворотом Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Развитие силы	Текущий	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строе- вые упражнения	07.12	
40	Подтягивание на перекладине.	1	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	«5» - 12р.; «4» - 10 р.; «3» - 7 р.	Уметь: выполнять элементы на перек- ладине; лазать по канату в два при- ема; выполнять строевые упражнения	09.12	
41	Опорный прыжок.	1	Комбини рованный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) -девушки.		Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	12.12	

				Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши. Развитие координационных способностей				
42	Лазание по канату.	1	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (высота 110см.) -девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Лазание (6 м): «5» - 10 с; «4»- 11с; «3» - 12 с.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	14.12	
43	Прыжок под углом .	1	Совершенство ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) Развитие силовых способностей и силовой выносливости.		Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	16.12	
44	Прыжок через коня.	1	Совершенство	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня	Оценка техники выполнения элементов		19.12	
45	Опорный прыжок.	1	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Опорный прыжок	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	21.12	
46	Борьба.(3) Техника переводов в партер.	1	Обучение	Инструктаж по борьбе. Правила соревнований. Перевод рывком, нырком и вращением под руку. Сбивание. Подвижная игра «Борьба всадников»	Текущий	Уметь: перевод рывком, нырком и вращением под руку	23.12	
47	Бросок через спину.	1	Комбинированный	Бросок через спину, бросок наклоном. Переворот накатом Борьба в партере. Подвижная игра «Бой быков»	Текущий	Уметь демонстрировать бросок через спину	26.01	
48	Тактика борьбы.	1	Комбинированный	Борьба в стойке и на коленях. Переворот обратным захватом и накатом. Сгибание и разгибание рук в упоре	Текущий	Уметь демонстрировать	11.01	

			й	лежа. Поднимание и опускание туловища на коленях.		переворот обратным захватом		
--	--	--	---	---	--	--------------------------------	--	--

Тематическое планирование на III четверть(11кл.)

Общее количество учебных часов на III четверть-30

№ пп	Тема Урока	Кол - во час- ов	Тип урока	Виды учебной деятельности	Виды контроля. Измерители	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведения	
							План	Факт.
49	Л/П(18ч) ТБ Прохождение дистанции 2км.	1	Комбини рованны й	ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. . Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход .		Уметь: Передвигаться на лыжах	13.01	
50	Одновременн ый двушажный ход.	1	Учетный	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход на оценку. Прохождение дистанции 2 км	Техника Одновременно го двушажного хода	Уметь: Передвигаться на лыжах	16.01	
51	Переход с одного хода на другой	1	Соверше нствован ие ЗУН	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.		Уметь: Передвигаться на лыжах	18.01	
52	Одновремен ный одношажный ход	1	Учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Техник одновременного одношажного хода	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	20.01	
53	Одновременн ый безшажный ход.	1	Учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе	Техника одновременного бесшажногохо да	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	23.01	

54	Преодоление контр уклонов.	1	Совершенство ЗУН	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов		Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	25.01	
55	Попеременный четырехшажный ход	1	Совершенство ЗУН	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.		Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	27.01	
56	Коньковый ход. Повторение	1	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. Коньковый ход. Повторение	Текущий	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.	30.01	
57	Коньковый ход. Повторение	1	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. Коньковый ход. Повторение	Текущий	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.	01.02	
58	Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5 км (девушки).	1	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5 км (девушки).	Текущий	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными	03.02	

						гонками.		
59	Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).	1	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).	Текущий	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.	06.02	
60	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	Совершенствование ЗУН	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.		Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	80.02	
61	Попеременный четырехшажный ход	1	Учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием		Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	10.02	
62	Преодоление контр уклонов.	1	Совершенствование ЗУН	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов		Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	13.02	
63	Спуски и подъемы.	1	Учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы Прохождение 4км		Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	15.02	
64	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе.	1	Совершенствование ЗУН	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе		Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	17.02	
65	Прохождение дистанции 2 -	1	Учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой».		Уметь: Передвигаться на	20.02	

	3 км. в среднем темпе.			Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе		лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
66	Прохождение дистанции 5км.	1	Учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.		Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	22.02	
67	С/И(12ч) Волейбол Перемещение игрока.	1	Совершено ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	24.02	
68	Передача мяча сверху.	1	Учетный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	27.02	
69	Передача мяча сверху двумя руками через сетку прыжке в парах.	1	Совершено ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	01.03	
70	Нижняя.верхняя прямая подача	1	Совершено ЗУН	Перемещение 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		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	03.03	
71	Прием мяча снизу	1	Совершено ЗУН	Перемещение 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		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	06.03	

72	Прием мяча.сверху.	1	Совершенство ЗУН	Перемещение 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		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	8.03	
73	Прием мяча снизу в группе	1	Совершенство ЗУН	Перемещение 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		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	10.03	
74	Прием мяча снизу после подачи.	1	Совершенство ЗУН	Перемещение 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		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	13.03	
75	Игра в нападении через зону.	1	Совершенство ЗУН	Перемещение 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. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	15.03	
76	Учебная игра с заданиями.	1	Совершенство ЗУН	Перемещение 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. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	17.03	
77	Учебная игра	1	Совершенство ЗУН	Перемещение 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. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	20.03	
78	Двухсторонняя	1	Совершенство	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками,		Уметь играть в	31.04	

	я игра		нствован ие ЗУН	стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. р		волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		
--	--------	--	--------------------	--	--	---	--	--

Тематическое планирование на 4 четверть(11кл)
Общее количество учебных часов на IV четверть-24

№ пп	Тема урока	Кол- во час- ов	Тип урока	Виды учебной деятельности	Виды контроля. Измерители	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведения	
							План	Факт.
79	С/И(6ч) Волейбол Прямой нападающий удар через сетку.	1	Изучени е нового материала	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	3.04	
80	Групповое блокирование	1	Совершенство вание ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	5.04	
81	Верхняя прямая подача.	1	Учетный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Оценка техники выполнения нападающего удара	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	07.04	
82	Прямой	1	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов:	Техника	Уметь: выполнять	10.04	

	нападающий удар из 4-й зоны.		нст- вова ния	прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнения нападающего удара	тактико-технические действия в игре		
83	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих	1	Совершенство на вова ния	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Текущий	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	12.04	
84	Учебно – тренировочная игра.	1	Совершенство на вова ние ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование,	Оценка техники выполнения нападающего удара	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	14.04	
85	Плавание (4ч). Инструктаж по плаванию.	1	Обучение	Инструктаж по плаванию. Доврачебная помощь пострадавшему. Правила соревнований по плаванию. Самоконтроль при занятиях плаванием.	Текущий	Уметь выполнять транспортировку пострадавшего	17.04	
86	Техника плавания кролем на груди и на спине.	1	Совершенство на вова ние	Техника плавания кролем на груди и на спине. Техника поворотов при плавании «кролем на груди».	Текущий	Уметь выполнять поворот при плавании «кролем на груди».	19.04	
87	Техника поворотов при плавании способом «брасс».	1	Совершенство на вова ние	Плавание на боку, брассом, на спине.. Освобождение от одежды в воде. Техника поворотов при плавании способом «брасс».	Текущий	Уметь выполнять поворот при плавании «брасс».	21.04	

88	Общие основы техники плавания.	1	Совершенство	Общая координация движений.	Текущий	Овладение техникой спасения тонущего.	24.04	
89	Ручной мяч(2ч) Овладение техникой бросков мяча.	1	Изучение нового материала	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Взаимодействия двух игроков в нападении и защите.		Уметь: выполнять пассивное сопротивление защитника	26.04	
90	Освоение индивидуальной техникой защиты	1	Комплексный	Вырывание и выбивание мяча. Игра по правилам.		Уметь: играть в ручной мяч по упрощенным правилам.	28.04	
91	Л/А(9) Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Комплексный	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Игра в мини-футбол.	:	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега	1.05	
92	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	Учетный	Прыжок в высоту с 9 -11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Игра в мини-футбол. Набивание мяча.	Мальчики: 1.35-1.30-1.20м. Девушки: 1.20-1.15-1.05м	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту 9-11 шагов разбега	3.05	
93	Метание гранаты 500-700грамм.	1	Совершенство ЗУН	Бег по дистанции 70–90 м. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Игра в мини-футбол. Жонглирование.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега	05.05	
94	Метание гранаты 500-	1	Учетный	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на	Мальчики: «5» – 32; «4» – 26 ;	Уметь метать	08.05	

	700 грамм.			дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в мини-футбол. Техника удара.	«3» – 22 Девочки: «5» – 23; «4» – 18; «3» 12	гранату на дальность		
							10.05	
95	Эстафетный бег.	1	Комбинированный	Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений		Уметь передавать эстафетную палочку	12.05	
96	Бег 30 метров.	1	Учетный	Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Мальчики: 4.6-4.8 -5.1 Девочки : 5.0-5.2-5.4с.	Уметь пробегать с максимальной скоростью.	15.05	
97	Бег на результат 100 метров.	1	Учетный	Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Мальчики: 14.2-14.5-15.0сек. Девочки: 16.0-16.5-17.0сек.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.	17.05	
98	Переменный бег 2-3 км.		Контрольный	Бег 2000,3000 м на результат. Развитие выносливости	М:13.30-15.00-16.30 Д:10.00-11.30-12.20	Уметь пробегать местности	19.05	
99	Бег 2000, 3000 метров.	1	Учетный	Бег 2000,3000 м на результат. Развитие выносливости	«5»- 15,00 «5»- 10.10 «4»- 16,00 «4»- 11,40 «3»- 17,00 «3»- 12.40	Уметь пробегать	22.05	
100	Основы туристической подготовки (3ч). Преодоление полосы препятствий.	1	Комбинированный	Спортивное ориентирование. Преодоление полосы препятствий. Инструктаж по ТБ.	Текущий	Уметь: прыгать в высоту с разбега; в длину; метать малый мяч на дальность	24.05 22.05	
101	Установка палатки.	1	Комбинированный	Установка палатки. Разжигание костра. Вязание узлов. Инструктаж по ТБ.	Текущий	Уметь: Устанавливать	24.05	

	Разжигание костра.		ванный			палатки. Разжечь костёр. Вязание узлов.		
10 2	Снаряжение для похода.	1	Комбинированный	Снаряжение для похода. Правила поведения в походе. Правила санитарии, гигиены и безопасности. Инструктаж.	Текущий	Уметь: Самостоятельно подготовить снаряжение для похода.	24.05	

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	—
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	—	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	—

Лист изменений в календарно-тематическом планировании

[illegible]