

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ИРКУТСКА ГИМНАЗИЯ № 3

664020, г. Иркутск, улица Ленинградская, дом 75, тел. 32-91-55, 32-91-54

«Рассмотрено»: РСП учителей
прикладного цикла

/ Кузнецова И.В.

Протокол №_1

от «27»августа 2015г.

«Согласовано»: ЗД по УВР

/Хабардина Л.Н.

«27» августа 2015 г.

«Утверждено»: директор

Гимназии № 3

/Трошин А.С.

Приказ № от



Рабочая программа
по физической культуре
для 11 – классов (юноши)
(уровень: базовый)

Учитель Мамаенко Наталья Викторовна

Рабочая программа составлена на основе Примерной государственной программы по физической культуре для общеобразовательных школ и авторской программы Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

2015-2016 учебный год

Содержание данной рабочей программы по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных образовательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 и 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

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

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета:

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

Применительно к учебной деятельности следует выделить три вида личностных действий:

- личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;

- смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает к деятельности, ради чего она осуществляется. Ученик должен задаваться вопросы: какое значение и какой смысл имеет для меня учение? — и уметь на него отвечать;
- нравственно-этическая ориентация, в том числе, и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

Коммуникативные универсальные учебные действия обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

Развитие системы универсальных учебных действий в составе личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий, определяющих развитие психологических способностей личности, осуществляется в рамках нормативно-возрастного развития личностной и познавательной сфер ребёнка. Процесс обучения задаёт содержание и характеристики учебной деятельности ребёнка и тем самым определяет зону ближайшего развития указанных универсальных учебных действий (их уровень развития, соответствующий «высокой норме») и их свойства.

Универсальные учебные действия представляют собой целостную систему, в которой происхождение и развитие каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебных действий и общей логикой возрастного развития.

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырёхшажного варианта бросков)х шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществить соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период

времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

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	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.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.		Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	
--	--	---	--

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	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.

1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и <	5,1-4,8	4,4 и >	6,1 и <	5,9-5,3	4,8 и >
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	16	8,2 и <	8,0-7,7	7,3 и >	9,7 и <	9,4-9,0	8,4 и >
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,8	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180 и <	195-210	230 и >	160 и <	170-190	210 и >
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14	1100 и >	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300 и >
			15	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	14	5 и <	9 – 12	15 и >	7 и <	12 -14	20 и >
			15	5	9 – 12	15	7	12 -14	20
6	Силовые	Подтягивание: На высокой перекладине (юн)	14	4 и <	6 – 7	11 и >			
			15	5	7- 8	12			
		На низкой перекладине (дев)	14				6 и <	13–15	18 и >
			15				6	13-15	18

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: В.И.Лях доктор педагогических наук, А.А.Зданевич кандидат педагогических наук; 9-е издание, Москва «Просвещение» 2012.

Учебники:

1. М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. В.И.Лях доктор педагогических наук, А.А.Зданевич кандидат педагогических наук

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. В.И.Лях доктор педагогических наук, А.А.Зданевич кандидат педагогических наук

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Литература и средства обучения

Литература для педагога

1. Абрамов.Э.Н, Бобхова. Л. Г. Разработка рабочих программ по учебному предмету «физическая культура» методические рекомендации – Курган: ИПК и ПРО Курганской обл., 2006- 22 стр.
2. Абрамов.Э.Н. Оценка по физической культуре: нормативно- правовые и организованные аспекты: Методическая рекомендация- Курган ИПК и ПРО Курганской обл., 2005- 24 стр.
3. Коваленко. М.И., Пектиева.А.Г. Справочник учителя 1-11 класс- Ростов на Дону., Феникс, 2004- 192 стр.
4. Лях.В.И., Зданевич.А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл- Курган: ИПК и ПРО Курганской обл., 2005.
5. Малеев.Л.Б. Теория и методика физической культуры. Учебник для студентов физкультуры- М., «физкультура и спорт», 1991- 543стр.
6. Настольная книга учителя физической культуры справочник- метод. Пособие сост.Б.И.Мишин- М. «Издательство АСТ; ООО Издательство Астрель», 2003- 626 стр.

7. Образовательные программы и метод. Материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры ИПК и ПРО Курганской обл., Курган, 2005- 75 стр.
8. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «физическая культура» ИПК и ПРО Курганской.обл, Курган, 2005- 24 стр.
9. Федеральный компонент государственного стандарта общего обучения физической культуре ИПК и ПРО Курганской обл., Курган, 2004- 24 стр.
10. Холодов.Ж.К., Кузнецов.В.Е. Теория и методика физического воспитания спорта. Учебное пособие для студентов, вузов- 2-е издательство, испр. И дополн. М; Издат. Дом Академия, 2001- 480 стр.
11. Электронная база нормативно- правовых и методических материалов по физической культуре/ ИПК и ПРО Курганской обл.
12. Янсон.Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. Ростов, 2005- 435 стр библиотека учителя.

Литература для учащихся.

- 1.Подвижные игры. М.Н.Жуков. Издательский центр академия, 2000г.
2. Учебник « физическая культура 5-7 класс ». М.Я.Виленского. М. Просвещение,2008г.
3. Учебник « физическая культура 8-9 класс ». В.И.Лях. М.Просвещение,2008г.
4. Физическая культура в школе (журналы с 2008-2010г).
5. Школа физкультминуток. В.И.Ковалько. М.Просвещение, 2008г.
6. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. Л.А.Обухова.М.2004г.

**Распределение учебного времени
на различные виды программного материала (сетка часов)
для учащихся 11 класса (юноши)
при трехразовых занятиях в неделю
на 2015-2016 учебный год**

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	70
1.1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
1.2.	Легкая атлетика	14
1.3.	Спортивные игры (волейбол)	21
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.5.	Спортивные игры (баскетбол)	21
II.	Вариативная часть	32
2.1.	Спортивные игры (гандбол)	14
2.2.	Кроссовая подготовка	18
III	Итого	102

**Распределение учебного времени
по триместрам для учащихся 11 класса (юноши)
при трехразовых занятиях в неделю
на 2015-2016 учебный год**

Четверть	Количество часов (уроков)
I триместр	36
II триместр	33
III триместр	33

**Распределение учебного времени
на различные виды программного материала (сетка часов)
для учащихся 11 класса (юноши)
по триместрам при трехразовых занятиях в неделю
на 2015-2016 учебный год**

№ п/п	Виды программного материала	I триместр	II триместр	III триместр
1	Основы знаний о физической культуре	<i>в процессе занятий</i>		
2	Легкая атлетика	6	-	8
3	Волейбол	-	9	12
4	Гимнастика с элементами акробатики	4	10	-
5	Гандбол	-	14	-
6	Баскетбол	21	-	-

7	Кроссовая подготовка	5	-	13
---	----------------------	---	---	----

Составил: _____ Мамаенко Н.В.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Класс: 11а, б, в, г

Учитель: Мамаенко Н.В.

Количество часов:

Всего 102 часа; в неделю 3 час.

Программа:

составлена на основе Примерной государственной программы по физической культуре для общеобразовательных школ и авторской программы Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

Календарно - тематическое планирование курса физической культуры для 11 класса (юноши)

Раздел программы (цели).	Тема урока (задачи)	Кол-во часов	№ урока	Содержание учебного материала	Уровни усвоения (виды контроля)	Примечание	Домашнее задание	Дата проведения	
								план	факт
Легкая атлетика	Спринтерский бег	3 ч	1	Вводный. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упраж. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упраж.	Пробегать с максимальной скоростью 100 м.		комплекс 1		
			2	Комплексный Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упраж.	Пробегать с максимальной скоростью 100 м.		комплекс 1		
			3	Учетный Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	Пробегать с максимальной скоростью 100 м.	5- 13.1 4- 13.5 3- 14.3	комплекс 1		
	Прыжок в длину Метание	3ч	4	Комплексный Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.. Отталкивание. Челночный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями .Метание гранаты из разных положений. Правила соревнований по метаниям.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность		комплекс 1		
			5	Комплексный Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.. Отталкивание. Метание гранаты на дальность с разбега. Челночный бег. Спец. беговые упраж. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность		комплекс 1		

				длину.					
			6	Учетный. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Прыжок 5-460 4-430 3-410 Метание 5- 36 м 4- 32 м 3-28 м	комплекс 1		
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	5 ч	7	Комплексный Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Пробежать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.		комплекс 1		
			8	Совершенствования Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Пробежать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.		комплекс 1		
			9	Совершенствования Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Пробежать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.		комплекс 1		
			10	Совершенствования Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Пробежать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.		комплекс 1		
			11	Учетный Бег на результат 3000 м. Опрос по теории.	Пробежать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время	5- 13.00 4-14.00 3.15.00	комплекс 1		

					кросса препятствия.				
Спортивные игры.	Баскетбол	21 ч	12	Комплексный. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		
			13	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		
			14	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		
			15	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		
			16	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		

			движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.					
		17	Комплексный. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		
		18	Комплексный. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		
		19	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		
		20	Совершенствования. Совершенствование перемещений и	Уметь выполнять тактико-технические действия в		комплекс 2		

			остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	игре техника выполнения передач мяча				
		21	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		
		22	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		
		23	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, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		

			скоростно-силовых качеств.				
24	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, накрывание мяча). Нападение через центрального.. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2			
25	Совершенствования. 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, накрывание мяча). Нападение через центрального.. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2			
26	Совершенствования. 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, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре Техника выполнения ведения		комплекс 2			
27	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2			

			после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.					
28	Совершенствования. 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, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2				
29	Комплексный. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре Техника выполнение броска в прыжке		комплекс 2				
30	Комплексный. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре Техника выполнение броска в прыжке		комплекс 2				

				скоростно-силовых качеств.				
			31	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2	
			32	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2	
Гимнастика	Висы и упоры Лазанье.	8ч	33	Комплексный. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазанье по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канту в два приема Выполнять строевые упражнения.		комплекс 3	
			34	Совершенствования. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазанье по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канту в два приема Выполнять строевые упражнения.		комплекс 3	
			35	Совершенствования. Повороты в движении. Перестроения из колонны по	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по		комплекс 3	

			одному в колону по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазанье по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	канту в два приема Выполнять строевые упражнения.				
		36	Совершенствования. Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема. на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канту в два приема Выполнять строевые упражнения.		комплекс 3		
		37	Совершенствования. Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема. на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канту в два приема Выполнять строевые упражнения.		комплекс 3		
		38	Совершенствования. Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема. на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канту в два приема Выполнять строевые упражнения.		комплекс 3		
		39	Совершенствования. Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема. на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канту в два приема Выполнять строевые упражнения.		комплекс 3		
		40	Учетный. Подтягивание на перекладине. Лазанье по канату на скорость.	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канту в два приема	Подтягивание 12 р-5, 10р - 4, 7р- 3.	комплекс 3		

				Выполнять строевые упражнения. Подтягивание. Лазание бм	Лазание бм: 10-с-5 11с-4 12с –3			
Акробатические упражнения Опорный прыжок	6ч	41	Комплексный. ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.		комплекс 3		
		42	Совершенствования. ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.		комплекс 3		
		43	Совершенствования. ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.		комплекс 3		
		44	Совершенствования. ОРУ с предметами. Комбинация :длинный кувырок вперед, Стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.		комплекс 3		
		45	Совершенствования. ОРУ с предметами. Комбинация :длинный кувырок вперед, Стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.		комплекс 3		
		46	Учетный. Выполнение комбинации. Прыжок через коня.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный		комплекс 3		

					прыжок через коня. Оценивается техника выполнения				
Спортивные игры	Гандбол	14ч	47	Стойка нападающего. Бег с изменением направления, скорости, спиной вперед, челночный, зигзагом, с подскоками.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 4		
			48	Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 4		
			49	Ловля двумя руками на месте, в прыжке, справа и слева, с недолетом и перелетом мяча, ловля катящегося мяча, с отскока от площадки.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 4		
			50	Ловля мяча в движении шагом, бегом, летящего навстречу.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 4		
			51	Передача мяча по прямой траектории, по навесной траектории, с отскоком от площадки.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 4		
			52	Передача мяча при движении партнеров в одном направлении.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 4		
			53	Ведение мяча одноударное на месте, многоударное на месте.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 4		
			54	Ведение мяча многоударное в движении по прямой, с изменением направления, с изменением скорости, с высокими и низкими отскоками.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 4		
			55	Бросок мяча хлестом сверху с места, с разбега обычными шагами в опорном положении, с разбега с горизонтальной	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 4		

				траекторией полета мяча.	техника выполнения передач мяча				
			56	Бросок мяча в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой, в падении с приземлением на ногу и руки.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 4		
			57	Выбивание при одноударном ведении на месте, при многоударном ведении шагом и бегом.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 4		
			58	Выбивание при ведении в параллельном движении.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 4		
			59	Блокирование мяча двумя руками сверху на месте, двумя руками сверху в прыжке, одной рукой сбоку, снизу.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 4		
			60	Блокирование игрока без мяча, игрока с мячом.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 4		
Спортивные игры	Волейбол	21 ч	61	Комплексный Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		
			62	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		
			63	Совершенствования. Стойки и	Уметь выполнять тактико-		комплекс 2		

			передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	технические действия в игре				
		64	Совершенствования Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		
		65	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		
		66	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		
		67	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		
		68	Комплексный. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. Техника выполнения передач мяча		комплекс 2		

			Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.					
69	Комплексный. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. Техника выполнения передач мяча		комплекс 2				
70	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2				
71	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2				
72	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2				
73	Совершенствования. Стойки и	Уметь выполнять тактико-		комплекс 2				

			передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	технические действия в игре				
		74	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		
		75	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		
		76	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		
		77	Комплексный. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. Техника выполнения подач мяча		комплекс 2		

			Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.					
		78	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		
		79	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. Техника выполнения нападающего удара		комплекс 2		
		80	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. Техника выполнения нападающего удара		комплекс 2		
		81	Совершенствования. Стойки и	Уметь выполнять тактико-		комплекс 2		

				передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	технические действия в игре				
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	13 ч	82	Комплексный. Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и гибкости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Выполнять упр. На гибкость. Упражнение на гибкость.		комплекс 1		
			83	Комплексный. Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и гибкости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Выполнять упр. На гибкость. Упражнение на гибкость.		комплекс 1		
			84	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления мышц живота. Прыжки через скакалку. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Усвоить правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Прыжки через скакалку.		комплекс 1		
			85	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по		комплекс 1		

			упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления мышц живота. Прыжки через скакалку. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	пересеченной местности. Усвоить правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Прыжки через скакалку.				
		86	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Упр. на пресс за 30сек. Д. 20-21раз.			комплекс 1	
		87	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	Бег 100 м.:	5- 13.1 4- 13.5 3- 14.3		комплекс 1	
		88	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).			комплекс 1	
		89	Совершенствование. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных створевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			комплекс 1	
		90	Совершенствование. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных створевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			комплекс 1	

				(сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).					
			91	Совершенствование. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		комплекс 1		
			92	Совершенствование. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта		комплекс 1		
			93	Совершенствование. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.		комплекс 1		
			94	Учетный. Бег на результат 3000 м. Опрос по теории.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Бег 3000 м.	5- 13.00 4-14.00 3.15.00	комплекс 1		
<i>Легкая атлетика</i>	Спринтерский бег, Прыжок в высоту Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивания. 1.Разбег. 2.Отталкивание. 3Фаза полета. 4.Приземление.	5ч	95	Комплексный. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь выполнять технику разбега.		комплекс 1		
			96	Комплексный. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь выполнять технику разбега. Бег 100м.	5- 13.1 4- 13.5 3- 14.3	комплекс 1		
			97	Комплексный. Низкий старт 30м. Бег	Уметь пробегать 100 м с		комплекс 1		

				по дистанции 70-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.	максимальной скоростью с низкого старта. Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега				
			98	Комплексный. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега		комплекс 1		
			99	Учетный. Прыжок в высоту (техника).Бег на результат 100м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. Оценка техники прыжка.		комплекс 1		
Метание	3 ч	100	Комплексный. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату с разбега на дальность		комплекс 1			
		101	Комплексный. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату с разбега на дальность		комплекс 1			
		102	Комплексный. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату с разбега на дальность. Метание гранаты.		комплекс 1			