

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 13 имени Э.Д. Балтина» города Смоленска

<p><b>Рассмотрено</b> на заседании МО учителей эстетического цикла, физической культуры и ОБЖ Протокол № <u>5</u> от <u>20.05.2022</u> Руководитель МО</p> <p> И.И. Лосикова</p>	<p><b>Согласовано</b> Заместитель директора</p> <p> Г.А. Дроздова « <u>26</u> » мая <u>2022</u></p>	<p><b>Утверждаю</b> Директор МБОУ «СШ № 13 им. Э.Д. Балтина»</p> <p></p> <p>Т.М. Фролова</p> <p>Приказ от <u>29.06.2022</u> № <u>169-ОД</u></p>
--	--	---

Рабочая программа  
по физической культуре  
10-11 классы  
на 2022/2023 учебный год

Составили:  
учителя физической культуры  
В.А. Курек, Л.А. Кузьмина

г. Смоленск

Рабочая программа по физической культуре в 10 и 11 классе составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, основной образовательной программой и рабочей программой воспитания среднего общего образования школы на 2022-2023 учебный год.

Количество часов – в соответствии с Учебным планом школы.

## **Планируемые результаты освоения физической культуры в 10 и 11 классе**

### **Планируемые личностные результаты**

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Планируемые метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения рабочей программы по физической культуре в 10 классе представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

**1. Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

## **2. Познавательные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

## **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

## **Планируемые предметные результаты освоения физической культуры в 10 и 11 классе**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»,
  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;  
составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **Содержание учебного предмета «Физической культура» в 10 и 11 классе**

### **Базовый уровень**

#### **Теоретическая часть**

**Инструкция по технике безопасности** на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

**Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья.** Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

**Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека.** Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

**Правовые основы физической культуры** (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека. Положение о Всероссийском комплексе ГТО 5 степени.

## **Практическая часть**

**Гимнастика. Физическая подготовка:** развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

**Перекладина высокая.** Подтягивание. **Брусья.** Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гирями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и

разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног вися на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

**Легкая атлетика и кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

**Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

### **Спортивные игры**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

**Баскетбол.** Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных

стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

### **Подвижные игры и эстафеты**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»,

- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 10 и 11 классе

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 10 классе

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		по плану	фактически
1	Инструктаж по охране труда.		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон		
3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон		
4	Высокий и низкий старт.		
5	Высокий и низкий старт.		
6	Финальное усилие. Эстафетный бег		
7	Финальное усилие. Эстафетный бег		
8	Развитие скоростных способностей.		
9	Развитие скоростной выносливости		
10	Развитие скоростно-силовых качеств.		
11	Метание гранаты на дальность.		
12	Метание гранаты на дальность.		
13	Развитие силовых и координационных способностей		
14	Развитие силовых и координационных способностей		
15	Прыжок в длину с разбега.		
16	Прыжок в длину с разбега.		
17	Развитие выносливости.		
18	Развитие выносливости.		
19	Развитие силовой выносливости		
20	Развитие силовой выносливости		
21	Преодоление горизонтальных препятствий		
22	Преодоление горизонтальных препятствий		

23	Переменный бег		
24	Переменный бег		
25	Гладкий бег		
26	Кроссовая подготовка		
27	Кроссовая подготовка		
28	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.		
29	Силовые упражнения. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.		
30	Акробатические упражнения		
31	Акробатические упражнения		
32	Развитие гибкости		
33	Развитие гибкости		
34	Упражнения в вися		
35	Упражнения в вися		
36	Развитие силовых способностей		
37	Развитие координационных способностей		
38	Развитие координационных способностей		
39	Развитие скоростно-силовых способностей.		
40	Развитие скоростно-силовых способностей.		
41	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
42	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
43	Прием и передача мяча.		
44	Прием и передача мяча.		
45	Прием мяча после подачи		
46	Прием мяча после подачи		
47	Подача мяча.		
48	Подача мяча.		
49	Подача мяча.		
50	Нападающий удар.		
51	Нападающий удар.		
52	Нападающий удар.		
53	Техника защитных действий.		
54	Техника защитных действий.		
55	Тактика игры.		
56	Тактика игры.		
57	Тактика игры.		

58	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
59	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
60	Ловля и передача мяча.		
61	Ловля и передача мяча.		
62	Ловля и передача мяча.		
63	Ведение мяча		
64	Ведение мяча		
65	Ведение мяча		
66	Бросок мяча		
67	Бросок мяча		
68	Бросок мяча в движении.		
69	Бросок мяча в движении.		
70	Штрафной бросок.		
71	Штрафной бросок.		
72	Тактика игры		
73	Тактика игры		
74	Техника защитных действий		
75	Техника защитных действий		
76	Зонная система защиты.		
77	Развитие кондиционных и координационных способностей.		
78	Преодоление горизонтальных препятствий		
79	Преодоление горизонтальных препятствий		
80	Развитие выносливости.		
81	Развитие выносливости.		
82	Переменный бег		
83	Переменный бег		
84	Кроссовая подготовка		
85	Развитие силовой выносливости		
86	Развитие силовой выносливости		
87	Гладкий бег		
88	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон		
89	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон		
90	Высокий и низкий старт.		

91	Высокий и низкий старт. Подвижные игры. Технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.		
92	Финальное усилие. Эстафетный бег. Разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ.		
93	Финальное усилие. Эстафетный бег. Активный отдых и досуг и подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»,		
94	Развитие скоростных способностей. Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		
95	Развитие скоростной выносливости. Основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.		
96	Развитие скоростно-силовых качеств.		
97	Развитие скоростно-силовых качеств.		
98	Метание гранаты на дальность.		
99	Метание гранаты на дальность.		
100	Развитие силовых и координационных способностей.		
101	Прыжок в длину с разбега.		
102	Прыжок в длину с разбега.		

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 11 классе

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

№ тем ы	№ урока	Тема урока	К- во час ов	Тип урока	Содержание урока	Виды, формы контроля	Домашнее задание	Дата проведен	
								По план у	Фа ти че и
Л Е Г К А Я  А Т Л Е Т И	1	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		Комплекс 1		
	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	Бег 30м:4.9-5.2-5.5	Комплекс 1		

К А 12 часо в	3	Бег на результат 100 метров	1	Учетный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Бег 100 метров. : «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17	Комплекс 1		
	4	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	Комплексный	Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Прыжки в длину с места: 190-175-160	Комплекс 1		
	5	Прыжок в длину с разбега	1	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		Комплекс 1		
	6	Прыжок в длину с разбега	1	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Челночный бег-8.4-8.8-9.4. Прыжки в длину с разбега	Комплекс 1		
	7	Развитие выносливости	1	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ.	Бег 1000м.-	Комплекс 1		

					Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания  Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	4.50-5.00-530			
8  9	Метание гранаты 500-грамм	2	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Метание гранаты 500грамм «5» – 23; «4» – 18; «3» – 12		Комплекс 1		
			Учетный	Круговая тренировка. Досдача контрольных нормативов	.	Комплекс 1			
10	Бег по пересеченной местности	3	Комплексный	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.			Комплекс 1		
11			Комплексный	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные			Комплекс 1		

					беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.				
	12			Комплексный	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.			Комплекс 1	
	13	Охрана труда на спортивных играх. Баскетбол.	1	Комплексный	Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах , тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ			Комплекс 3	
С П О Р Т И Г Р	14	Ведение мяча с изменением скорости и направления	2	Совершенствовани е ЗУН	Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах , тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных	Оценка техники ведения мяча в движении		Комплекс 3	

Б А С К Е Т Б О Л					способностей. Терминология баскетбола.				
	15			Совершенство ЗУН	Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах , тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей			Комплекс 3	
	15 часо в	Передачи мяча различными способами в движении в парах , тройках.	3	Комплексный	Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах , тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Оценка техники передачи мяча в движении		Комплекс 3	
	17			Совершенство ЗУН	Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах , тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.			Комплекс 3	

					Развитие координационных способностей				
18				Совершенствование ЗУН	Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах , тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей		Комплекс 3		
19	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.	3	Совершенствование ЗУН	Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах , тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей		Комплекс 3			
20			Комплексный	Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах , тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	Оценка техники броска в движении	Комплекс 3			

				Развитие координационных способностей			
21			Совершенство ЗУН	Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах , тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей		Комплекс 3	
22	Позиционное нападение со сменой мест.	3	Совершенство ЗУН	Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах , тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей		Комплекс 3	
23			Совершенство ЗУН	Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах , тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей		Комплекс 3	
24			Комплекс	Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с		Комплекс 3	

				ный	изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах , тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей Оценка техники штрафного броска			
	25	Нападение быстрым прорывом.	2	Совершенство ЗУН	Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах , тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом.. Развитие координационных способностей		Комплекс 3	
	26			Совершенство ЗУН	Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах , тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом.. Развитие координационных способностей		Комплекс 3	
	27	Двухсторонняя учебная игра	1	Комплексный	Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча	Сгибание и разгибание рук в упоре	Комплекс 3	

					различными способами в движении в парах , тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом.. Двухсторонняя игра.	лежа			
--	--	--	--	--	---	------	--	--	--

### Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть – 21

№ темы	№ урока	Тема урока	К-во часов	Тип урока	Содержание урока	Виды, формы контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
								По плану	Фактически

Гимнастика 21 час	28	Акробатика	4	Комплексный	ОРУ с гимнастической скакалкой. Комбинация соединений элементов в равновесии на бревне. Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации. Самостоятельное составление комбинации с гимнастической скакалкой Развитие координационных способностей	Оценка техники выполнения комбинации в равновесии на бревне	Комплекс 2		
	29			Комплексный	ОРУ с гимнастической скакалкой. Техника выполнения			Комплекс 2	

					акробатической комбинации. Самостоятельное составление комбинации с гимнастической скакалкой. Изучение техники выполнения опорного прыжка через коня (высота 110см.) :вскок в упор присев и соскок прогнувшись . Развитие координационных способностей.				
	30			Комплексный	ОРУ с гимнастической скакалкой. Комбинация соединений элементов в равновесии на бревне. Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации. Самостоятельное составление комбинации с гимнастической скакалкой Развитие координационных способностей		Комплекс 2		
	31			Комплексный	ОРУ с гимнастической скакалкой. Техника выполнения акробатической комбинации. Самостоятельное составление комбинации с гимнастической	Оценка техники выполнения акробатической	Комплекс 2		

					скакалкой. Изучение техники выполнения опорного прыжка через коня (высота 110см.) :вскок в упор присев и соскок прогнувшись . Развитие координационных способностей.	комбинации			
32	Упражнение с гимнастической скакалкой	1	Комплексный	ОРУ с гимнастической скакалкой. Комбинации с гимнастической скакалкой. Закрепление техники выполнения опорного прыжка через коня (высота 110см.) Развитие координационных способностей	Оценка техники выполнения комбинации с гимнастической скакалкой.	Комплекс 2			
33	Подтягивание на перекладине	1	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с гимнастической скакалкой. Совершенствование техники выполнения опорного прыжка через коня  Освоение висов и упоров пройденные в предыдущих классах. Подтягивание на низкой перекладине Развитие силовых способностей	Подтягивание: 15- 11- 7	Комплекс 2			

34	Опорный прыжок	3	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Опорный прыжок. Соскок вперед и назад с поворотом на брусьях разновысоких-девушки. Развитие силовых способностей.		Комплекс 2		
35			Комплексный	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Опорный прыжок. Соскок вперед и назад с поворотом на брусьях разновысоких-девушки. Развитие силовых способностей.		Комплекс 2		
36			Комплексный	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Опорный прыжок. Соскок вперед и назад с поворотом на брусьях разновысоких-девушки. Развитие силовых способностей.	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Комплекс 2		
37	Упражнение на брусьях	2	Учетный	Комбинация на брусьях: сед углом, равновесие на одной ноге на низкой жерди, упор присев на н/ж, махом назад соскок прогнувшись. Отжимание. Развитие координационных способностей	Отжимание: 15-11-7	Комплекс 2		

	38			Комплексный	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Комбинация на брусках: сед углом, равновесие на одной ноге на низкой жерди, упор присев на н/ж, махом назад соскок прогнувшись Развитие координационных способностей	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов на брусках	Комплекс 2		
	39	Ритмическая гимнастика	2	Комплексный	Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей		Комплекс 2		
	40			Комплексный	Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей		Комплекс 2		
	41		1	Комплексный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей и координации. Инструктаж по технике безопасности.		Комплекс 2		
	42	Висы и упоры.	4	Комплексный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации		Комплекс 2		
	43			Комплексный	Перестроение из одной колонны		Комплекс		

					в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей и координации.		2		
	44			Комплексный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Ритмическая гимнастика.		Комплекс 2		
	45			Комплексный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика.	Комплекс на оценку.	Комплекс 2		
	46	Комбинация с гимнастическими обручами	1	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ с гимнаст. обручами. Комбинацию с гимнастическими обручами. Элементы скипинга .  Развитие силовых способностей (поднимание туловища из положения лежа).	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов и более	Комплекс 2		
	47	Поднимание туловища из положения лежа.	1	Комплексный	ОРУ типа ритмической гимнастики. Скипинг и его разновидности.	Поднимание туловища из положения	Комплекс 2		

						лежа			
	48	Прыжки через скакалку	1	учетный	ОРУ типа ритмической гимнастики. Скипинг и его разновидности.	Прыжки через скакалку 145-135-125	Комплекс 2		

### Тематическое планирование на III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть – 29

№ темы	№ урока	Тема урока	К-во часов	Тип урока	Содержание урока	Виды, формы контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
								По плану	Фактически
	49	Совершенствование технических элементов волейбола	2	Комплексный	Развитие общей выносливости		Комплекс 4		
	50			Комплексный	ОФП, развитие координации		Комплекс 4		
	51	Общая физическая подготовка	2	Комплексный	Круговая тренировка		Комплекс 4		
	52			Совершенствование ЗУН	Двусторонняя игра		Комплекс 4		
	53	Круговая тренировка	2	Комплексный	Развитие силы		Комплекс 4		

	54			Совершенствован ие ЗУН	Развитие общей выносливости		Комплекс 4		
	55	Волейбол	1	Учетный	Двусторонняя игра		Комплекс 4		
	56	Волейбол	1	Совершенствован ие ЗУН	Двусторонняя игра		Комплекс 4		
	57	Волейбол	2	Совершенствован ие ЗУН	Двусторонняя игра		Комплекс 4		
	58			Совершенствован ие ЗУН	Двусторонняя игра		Комплекс 4		
	59	Волейбол.	4	Изучение нового материала	Двусторонняя игра		Комплекс 4		
	60			Совершенствован ие ЗУН	Двусторонняя игра		Комплекс 4		
	61			Совершенствован ие ЗУН	Двусторонняя игра		Комплекс 4		
	62			Учетный	Двусторонняя игра		Комплекс 4		
	63	Волейбол	1	Комплексный	Двусторонняя игра		Комплекс 4		
	64	Волейбол	1	Комплексный	Двусторонняя игра		Комплекс 4		
	65	Волейбол	1	Комплексный	Двусторонняя игра		Комплекс 4		
	66	Волейбол	1	Учетный	Двусторонняя игра		Комплекс 4		

Спор - тив - ные игры 21 час	67	Охрана труда на спортивных играх (волейбол) Верхняя передача мяча	3	Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно - силовых качеств.		Комплекс 3		
во - лей - бол	68			Совершенствован ие ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно - силовых качеств		Комплекс 3		
	69			учетный	Стойки и	Оценка	Комплекс		

					передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств	техники выполнения верхней передачи мяча	3		
	70	Верхняя прямая подача	3	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств		Комплекс 3		
	71			Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение		Комплекс 3		

					игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств				
	72			учетный	Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств	Оценка техники выполнения верхней прямой подачи	Комплекс 3		
	73	Прием мяча снизу	4	Совершенствовани е ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Верхняя		Комплекс 3		

					передача мяча двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств				
	74			Совершенствование ЗУН	Стойки и 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		Комплекс 3		
	75			учетный	Перемещение		Комплекс		

					игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		3		
	76			Совершенствование 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	Оценка техники выполнения Приема мяча снизу	Комплекс 3		

					подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей				
	77	Нападающий удар	5	Совершенствование 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 нападение через зону. Развитие координационных способностей		Комплекс 3		

**Тематическое планирование на 4 четверть**

Общее количество учебных часов на IV четверть - 25

№ темы	№ урока	Тема урока	К-во часов	Тип урока	Содержание урока	Виды, формы контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
								По плану	Фактически
Спортивные игры  В О Л Е Й Б О Л	78	Нападающий удар	5	Совершенствование 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 нападение через зону. Развитие		Комплекс 3		

					координационны х способностей				
79			Совершенствовани е 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 нападение через зону. Развитие координационны х способностей		Комплекс 3			
80			Совершенствовани е ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху		Комплекс 3			

				<p>двумя руками, стоя спиной к цели.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей</p>				
81			Совершенствование ЗУН	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием</p>		Комплекс 3		

					<p>мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра.</p>				
82	Групповое блокирование	3	учетный	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через</p>	<p>Оценка техники выполнения нападающего удара</p>	Комплекс 3			

					3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационны х способностей				
	83			Комплексный	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		Комплекс 3		

					подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей				
84			Комплексный		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		Комплекс 3		

					х способностей			
	85			Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Комплекс 3	
	86	Двухсторонняя	3	Комплексный	Стойка и		Комплекс	

	учебная игра			<p>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, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>		3		
--	--------------	--	--	---	--	---	--	--

	87			Учетный	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 поднимание туловища из положения лежа 25-23-18	Комплекс 3		
Легкая атлетика 15 часов	88	Бег по пересеченной местности	3	Комплексный	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		Комплекс 1		

					Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.				
	89			Комплексный	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.		Комплекс 1		
	90			Комплексный	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные		Комплекс 1		

				беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.				
91	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	3	Совершенствование ЗУН	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом		Комплекс 1		
92			Совершенствование ЗУН	Прыжок в высоту с 9 -11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование	Челночный бег 3x10 м.	Комплекс 1		

				нагрузки при занятиях бегом				
93			Учетный	Бег по дистанции 70–90 м. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Прыжки в высоту	Комплекс 1		
94	Метание гранаты	2	Совершенствовани е ЗУН	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств		Комплекс 1		

95			Учетный	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Метание гранаты «5» – 23; «4» – 18; «3» – 12	Комплекс 1		
96	Губернаторские тесты	1	учетный	Прыжки в длину с места, шестиминутный бег, наклоны туловища.		Комплекс 1		
97	Эстафетный бег	1		Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное		Комплекс 1		

				значение легкоатлетически х упражнений				
98	Бег 30 метров Бег 2000м.	1		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 легкоатлетически х упражнений	Бег 30 метров. Основная группа: «5» – 4,9 (4,7); «4» – 5,0 (4,9); «3» – 5,4 (5,2)	Комплекс 1		
99	Бег на результат 100	1		Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90	Бег 100 метров. «5» – 16,0;	Комплекс 1		

	метров			м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетически х упражнений.	«4» – 16,5; «3» – 17.0			
100	Соревнования по легкой атлетике.	1		Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Тест на		Комплекс 1		

				знание теории.				
101	Бег по пересеченной местности	1		Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды		Комплекс 1		
102	Бег 2000 метров	1		Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости				
Итого:		102 часа						