Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана

«Средняя общеобразовательная школа № 50»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотренона методическом объединении МБОУ «СОШ № 50»протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_ | СогласованоЗам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УтверждаюДиректор МБОУ «СОШ № 50» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ . Тимофеев М.А. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физкультуре**

**для 11 класса**

**(девушки)**

**среднего общего образования**

 Составитель: Мустакаева Наталья Викторовна

 учитель физической культуры

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Курган, 2014 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое

совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В 11 классе учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Изучение предмета «Физическая культура» в 11 классе способствует решению следующих **задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» включает федеральный и региональный компоненты государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре. Программа составлена на основе:

- федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Министерством образования и науки РФ от 5 марта 2004 года №1089;

- примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11классы-2-е изд., дораб., М. : Просвещение, 2010. – 61 с – (стандарты второго поколения);

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва, 2004 г., допущенной Министерством образования РФ.);

**Место учебного предмета в учебном плане.**

 На основании приказа Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 года №889 « О внесении изменений в федеральный базисный план и примерные учебные программы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

Вариативная часть программы передана на усиление подраздела «Спортивные игры", "Легкая атлетика" и "Гимнастика с основами акробатики".

 **Реализуя региональную программу: «Профилактика применения школьниками психоактивных веществ» в раздел «Знания о физической культуре» включено 2 часа из этой программы, которые будут реализованы в процессе урока.**

Программа основывается на преобладании комбинированного урока, предполагающего синхронное присутствие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний, новых двигательных действий), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний, двигательных навыков.

Рубежный контроль проводится в форме зачета.

**Личностные результаты освоения учебного предмета.**

***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать активное участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к спортивным занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазания и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ,**

**ОСВОИВШИХ ПРОГРАММУ**

В результате освоения федерального компонента курса физической культуры выпускник средней школы должен:

**знать/понимать**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь**

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомасажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения регионального компонента курса обучающийся **должен**

***знать/понимать:***

* механизм физиологического действия и оздоровительный эффект упражнений оздоровительно-рекреационной направленности;
* возможности средств физической культуры для снятия психо-эмоциональных перегрузок, свойственных образовательной деятельности;
* правила техники безопасности и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно-рекреационной направленностью;
* принципы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с оздоровительно-рекреационной направленностью;

***уметь:***

* составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для решения оздоровительных и рекреационных задач;
* использовать потенциал физических упражнений для коррекции психофизического состояния;
* оценить функциональные и морфологические сдвиги в организме под влиянием физических упражнений. Выбирать индивидуальную нагрузку.

***демонстрировать:***

* качественное выполнение упражнений в максимальном приближении с техникой учителя;
* способность технически импровизировать (создавать элементы новых двигательных действий) в ходе выполнения упражнений.

**Распределение учебного материла
по физической культуре (11 класс, девушки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | **Р.К.** |
| 1 | **Базовая часть** | 87 |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | \* |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол) | 30 |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |  |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 18 |  |
| 2 | **Вариативная часть** | 15 |  |
| 2.2 | Легкая атлетика | 6 |  |
| 2.3 | Ручной мяч | 6 |  |
| 2.4 | Гимнастика | 3 |  |
|  | Итого | 102 |  |

\*реализация превентивного модульного курса "Профилактика употребления ПАВ, предупреждение распространения ВИЧ-инфекции"

Превентивный модульный курс "Профилактика употребления ПАВ, предупреждение распространения ВИЧ-инфекции"

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Кол-во часов |
| Искоренение вредных привычек: пьянства, алкоголизма, наркомании и массового курения" | 1 |
| Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей» . | 1 |
| Итого: | 2 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**Знания о физической культура**

**Физическая культура в организации трудовой деятельности человека**

Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний. Значение физической культуры в оптимизации работоспособности.

Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышения работоспособности в режиме дня и недели. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Простейшие сеансы релаксации и самомассажа. Банные процедуры

**Правовые основы физической культуры и спорта**

ФЗ «О физической культуре и спорте». ФЗ «Об образовании». «Национальная доктрина образования в Российской Федерации».Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года».

**Физическая культура (основные понятия)**

**Прикладно-ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности.**

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

**Физическая культура человека**

**Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.**

Значение физической культуры в формировании индивидуального образа жизни.

**Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей (РК)**

Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности.

**Искоренение вредных привычек: пьянства, алкоголизма, наркомании и массового курения" (РК)**

Значение физической культуры в искоренении вредных привычек.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

 **Планирование содержания и физической нагрузки в режиме дня и недели**

Планирование индивидуальных оздоровительных занятий, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомасажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. **Наблюдения за индивидуальным здоровьем.**

 Расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье, физической работоспособностью (например, по показателям пробы PWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).

**Самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

**Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики (21 час)**

Совершенствование строевых упражнений.

Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кру­гом. Перестроение из колонны по одному в колон­ну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающие упражнений без предметов*.*

Комбинации из различ­ных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающие упражнений с предметами.

Комбинации упражнений с об­ручами, булавами, лентами, скакалкой, боль­шими мячами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

 Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в. ширину, высота 110 см).

Освоение и совершенствование акробатиче­ских упражнений.

 Сед углом; стоя на коленях на­клон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей.

 Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с пред­метами; то же с различными способами ходь­бы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической ска­мейкой, на гимнастическом бревне, на гимнасти­ческой стенке, гимнастических снарядах. Акро­батические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с враще­ниями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

**Легкая атлетика (27 час)**

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на резуль­тат на 100 м. Эстафетный бег.

Бег в равномерном и перемен­ном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.,

 Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бро­сковых шагов с укороченного и полного разбе­га на дальность и заданное расстояние в ко­ридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного раз­бега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) дву­мя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Длительный бег (до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных сна­рядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускоре­нием, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Варианты челночно­го бега, бега с изменением направления, ско­рости, способа перемещения; бег с преодоле­нием препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Оздоровительная ходьба до 5 км. Бег в чередовании с ходьбой до 5 км. Кроссовый бег до 25 мин. Кросс по пересеченной местности. эстафетный бег в различных формах. Фартлек в различных формах. Повторный бег. Спортивные и подвижные игры. Бег с преодолением препятствий.

**Спортивные игры (36 часов)**

**Баскетбол (12 час)**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техни­ки передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопро­тивления и с сопротивлением защитника (в раз­личных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных дей­ствий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и ко­ординационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техни­ки перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

**Волейбол (18 час)**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техни­ки передвижений.

Совершенствование техники приема и пе­редач мяча.

Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча.

Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающе­го удара.

Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных дей­ствий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

 **Ручной мяч (6 часов)**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, по прямой с изменением направления. Бросок мяча сверху в опорном положении и прыжке. Блокирование мяча. Учебная игра.

**Лыжная подготовка (18 часов)**

Переход с одновременных ходов на переменные, Преодоление подъемов и препятствий. прохождение дистанции до 5 км. Правила проведения самостоятельных занятий по лыжам. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований . Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах о обморожениях.

**Перечень литературы и средств обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** |
|
| 1 |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре  |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2010 год |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре:«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010): |
| 1.4 | Учебник по физической культуре(В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010 Физическая культура: 10-11 кл.: Учебник для общеобразовательных учебных заведений , М.: Просвещение, 2012. – 239 с. |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению  |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей  |
| **2** |
| 1 | Щит баскетбольный игровой |
| 2 | Щит баскетбольный тренировочный |
| 3 | Стенка гимнастическая |
| 4 | Скамейки гимнастические |
| 5 | Стойки волейбольные |
| 6 | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола |
| 7 | Бревно гимнастическое напольное |
| 8 | Перекладина гимнастическая пристенная |
| 9 |  Обручи гимнастические |
| 10 |  Комплект матов гимнастических |
| 11 | Аптечка медицинская |
| 12 | Стол для настольного тенниса |
| 13 | Комплект для настольного тенниса |
| 14 | Мячи футбольные |
| 15 | Мячи баскетбольные |
| 16 | Мячи волейбольные |
| 17 | Сетка волейбольная |
| **3** |
| 3.1 |  Спортивный зал игровой (гимнастический) |
| 3.2 |  Кабинет учителя |
| 3.3 |  Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |
| **4** |
| 4.1 | Игровое поле для футбола (мини-футбола)  |
| 4.2 | Полоса препятствий  |

**Контроль уровня обученности.**

**Критерии оценки**

**Оценка физкультурных знаний**

***Оценка «5»*** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

***Оценка «4»*** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

***Оценку «3»*** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка техники владения двигательными действиями**

**(умениями, навыками)**

***Оценка «5»*** — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

***Оценка «4»*** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

***Оценка «3»*** — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

***Оценка «5»*** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физи­ческой способности, или комплекс упражнений утренней, атлетичес­кой или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самосто­ятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и приме­нить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

***Оценка «4»*** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной дея­тельности.

***Оценка «3»*** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и де­монстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физи­ческой способности или включенных в утреннюю, атлетическую и рит­мическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги вы­полнения задания.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования

приложение 1

**Уровень физической подготовленности обучающихся 16 – 17 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | физические способности | Контрольноеупражнение(тест) | Возраст,лет | Уровень |
| Юноши | Девушки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Вег 30 м, с | 1617 | 5,2 -и ниже5,1 | 5,1—4,85,0—4,7 | 4,4 и выше4,3 | 6,1 и ниже6,1 | 5,95,35,9—5,3 | 4,8 и выше4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 1617 | 8,2 и ниже8,1 | 8,0—7,77,9—7,5 | 7,3 и выше7,2 | 9,7 и ниже9,6 | 9,3—8,79,3—8,7 | 8,4 и выше8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 1617 | 180 и ниже190 | 195—210205—220 | 230 и выше240 | 160 и ниже160 | 170—190170—190 | 210 и выше210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1617 | 1300 и выше1300 | 1050—12001050—1200 | 900 и ниже900 | 1500 и выше1500 | 1300—14001300—1400 | 1100 и ниже1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 1617 | 5 и ниже5 | 9—129—12 | 15 и выше15 | 7 и ниже7 | 12—1412—14 | 20 и выше20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),  | 1617 | 4 и ниже5 | 8—99—10 | 11 и выше12 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 1617 |  |  |  | б и ниже6 | 13—1513—15 | 18 и выше18 |

приложение 2

**Календарно тематическое планирование 11 класс**

**(девушки)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **Легкая атлетика (15 часов)** |
| **1** | Правила Т.Б на уроках по легкой атлетике | Правила Т.Б на уроках по легкой атлетике. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. | Знать правила Т.Б на уроках по легкой атлетике |  |  |
| **2** | Высокий и низкий старт | Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. эстафетный бег. | Уметь выполнять высокий и низкий старт  |  |  |
| **3** | 30 м со старта.(У). Спортивная подготовка. | Прыжки в длину с места. 30 м со старта.(У). Беговые специальные упражнения.Спортивная подготовка. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному спорту), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки. Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. | Уметь выполнять прыжки в длину с места.  |  |  |
| **4** | Прыжки в длину с места(У). | Прыжки в длину с места(У). Метание мяча150 г 4-5 бросковых шагов на дальность.. | Уметь выполнять метание мяча |  |  |
| **5** | Бег 60 м (У). |  Специальные беговые упражнения. Бег 60 м (У). Метание малого мяча на дальность. | Уметь выполнять метание мяча |  |  |
| **6** | Метание малого мяча на дальность (У). | Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. Метание малого мяча на дальность (У). | Уметь выполнять передачу эстафетной палочки |  |  |
| **7** | Круговая тренировка | Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Круговая тренировка. | Знать правила выполнения самостоятельных занятий физическими упражнениями. |  |  |
| **8** | Челночный бег | Специальные беговые упражнения. Варианты челночного бега. Игры по выбору учащихся. | Уметь выполнять челночный бег. |  |  |
| **9** | Челночный бег 3х10 м | Челночный бег 3х10 м. Метание в цель. Специальные беговые упражнения. | Уметь выполнять метание в цель |  |  |
| **10** | Метание гранаты с места на дальность | Метание гранаты с места на дальность. Прыжки через скакалку. Игры | Уметь выполнять метание гранаты на дальность |  |  |
| **11** | Бег 1000 м | Бег на результат 1000 м. Игры. | Уметь правильно распределять силы по дистанции.  |  |  |
| **12** | Преодоление горизонтальных препятствий. | Оздоровительная ходьба до 5 км. Специальные беговые упражнения. ОРУ, Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин |  |  |
| **13** | Бег в гору | Бег в чередовании с ходьбой (20 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ, Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин |  |  |
| **14** | Бег в равномерном темпе | Бег в равномерном темпе. (20 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ, Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра по выбору учащихся. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин |  |  |
| **15** | Бег в равномерном темпе | Бег в равномерном темпе. (20 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ, Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра по выбору учащихся. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин |  |  |
| **Волейбол (12 часов)** |
| **16** | Правила ТБ на уроках по спортивным играм.  | Правила ТБ на уроках по спортивным играм. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в парах с шагом. прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Знать правила ТБ на уроках по спортивным играм |  |  |
| **17** | Верхняя передача в парах с шагом. Режим питания**.** | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в парах с шагом. прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Режим питанияи его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли). | Уметь выполнять верхнюю передача в парах с шагом. |  |  |
| **18** | прием мяча снизу двумя руками. | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в парах с шагом. прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять прием мяча снизу |  |  |
| **19** | Прямой нападающий удар через сетку | Верхняя передача в парах с шагом. прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять прямой нападающий удар |  |  |
| **20** | Нападение через 3-ю зону | Верхняя передача в парах с шагом. прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять нападение через 3-ю зону |  |  |
| **21** | Верхняя передача в шеренгах со сменой места. | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Прием мяча снизу. прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. развитие координационных способностей. | Уметь выполнять верхнюю передачу в шеренгах со сменой мест. |  |  |
| **22** | Прием мяча снизу. прямой нападающий удар | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Прием мяча снизу. прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. развитие координационных способностей. | Уметь выполнять прием мяча снизу |  |  |
| **23** | Комбинации из передвижений и остановок игрока | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |
| **24** | Верхняя передача мяча в парах с шагом | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |
| **25** | Прием мяча двумя руками снизу | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |
| **26** | Прямой нападающий удар через сетку | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |
| **27** | Верхняя передача мяча в прыжке.  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |
| **II четверть** |
| **Гимнастика с элементами акробатики (21 часов)** |
| **28** | Правила ТБ на уроках по гимнастике | Правила ТБ на уроках по гимнастике. Повороты в движении. ОРУ с обручем. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.  | Знать правила ТБ на уроках по гимнастике. |  |  |
| **29** | Длинный кувырок. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика**)** | Длинный кувырок. Стойка на лопатках. кувырок назад ОРУ с обручем. Развитие координационных способностей.Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика**)** | Уметь выполнять длинный кувырок Знать общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания |  |  |
| **30** | Стойка на лопатках. кувырок назад | Стойка на лопатках. кувырок назад. Стоя на коленях наклон назад. ОРУ с обручем. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнятьакробатические элементы |  |  |
| **31** | Комбинация из изученных элементов.Шейпинг как система занятий по формированию стройной фигуры.  | Комбинация из изученных элементов. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.Шейпинг как система занятий по формированию стройной фигуры. Анатомические и медико-биологические основы занятий шейпингом. Понятие о красоте тела и его гармоническом развитии. Возрастные особенности телосложения у женщин. Формы занятий, их структура и принципы планирования. Правила техники безопасности. | Уметь выполнятьакробатические элементы |  |  |
| **32** | Комбинация из изученных элементов (У). | Комбинация из изученных элементов. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы | Уметь выполнятьакробатические элементы |  |  |
| **33** | Толчком двух ног вис углом. | Повороты в движении . перестроение из колонны по одному в колонну по 4 в движении. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. | Уметь выполнятьупражнение на брусьях |  |  |
| **34** | Равновесие на верхней жерди | Повороты в движении . перестроение из колонны по одному в колонну по 4 в движении. ОРУ с гантелями Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | Уметь выполнятьупражнение на брусьях |  |  |
| **35** | Комбинация на разновысоких брусьях | Повороты в движении . перестроение из колонны по одному в колонну по 4 в движении. ОРУ с гантелями Комбинация на разновысоких брусьях. . Развитие силы. | Уметь выполнятьупражнение на брусьях |  |  |
| **36** | Комбинация на разновысоких брусьях (У). | Повороты в движении . перестроение из колонны по одному в колонну по 4 в движении. ОРУ с гантелями Комбинация на разновысоких брусьях. . Развитие силы. | Уметь выполнятьупражнение на брусьях |  |  |
| **37** | Опорный прыжок через козла | Прыжки в глубину. ОРУ со скакалками. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять опорный прыжок |  |  |
| **38** | Опорный прыжок через козла | Прыжки в глубину. ОРУ со скакалками. Опорный прыжок через козла (под углом к снаряду). . Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять опорный прыжок |  |  |
| **39** | Опорный прыжок через козла(У) | Опорный прыжок через козла (под углом к снаряду). . Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять опорный прыжок |  |  |
| **40** | Упражнения на бревне. | Упражнения на бревне. ОРУ С гимнастическими палками. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять упражнение на бревне |  |  |
| **41** | Упражнения на бревне. Искоренение вредных привычек: пьянства, алкоголизма, наркомании и массового курения " (РК). | Упражнения на бревне. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие координационных способностей. Искоренение вредных привычек: пьянства, алкоголизма, наркомании и массового курения ". Использование средств физической культуры для искоренение вредных привычек. (РК). | Уметь выполнять упражнение на бревнеИскоренение вредных привычек: пьянства, алкоголизма, наркомании и массового курения  |  |  |
| **42** | Комбинация на бревне из изученных элементов (У) | Комбинация на бревне из изученных элементов. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять упражнение на бревне |  |  |
| **43** |  Ритмическая гимнастика. | Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять комплекс ритмической гимнастики. |  |  |
| **44** | Ритмическая гимнастика.  | Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять комплекс ритмической гимнастики. |  |  |
| **45** | Ритмическая гимнастика.  | Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять комплекс ритмической гимнастики. |  |  |
| **46** | Гимнастическая полоса препятствий. | Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых способностей. | Уметь преодолевать полосу препятствий |  |  |
| **47** | Гимнастическая полоса препятствий. | Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых способностей. | Уметь преодолевать полосу препятствий |  |  |
| **48** | Гимнастическая полоса препятствий (У) | Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых способностей. | Уметь преодолевать полосу препятствий |  |  |
| **49** | Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные хода | Инструктаж по ТБ. Профилактика обморожений и оказание доврачебной  помощи при обморожениях. Передвижение лыжными ходами. Развитие координационных способностей. | Знать правила техники безопасности и уметь выполнять действия по оказанию доврачебной помощи.Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. |  |  |
| **III четверть** |
| **Лыжная подготовка (18 часов)** |
| **50** | Передвижение лыжными ходами | Инструктаж по ТБ. Профилактика обморожений и оказание доврачебной  помощи при обморожениях. Передвижение лыжными ходами.  Попеременный двухшажный ход. Развитие координационных способностей | Знать правила техники безопасности и уметь выполнять действия по оказанию доврачебной помощи.Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. |  |  |
| **51** | Попеременный двушажный ход. | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3-5км. Одновременный бесшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости).  | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами |  |  |
| **52** | Попеременный двушажный ход. | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3-5км. Одновременный бесшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. |  |  |
| **53** | Прохождение дистанции до 2 км. | Прохождение дистанции до 2-3км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. |  |  |
| **54** | Одновременный бесшажный ход. | Прохождение дистанции до 2-3км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. |  |  |
| **55** |  Одновременный двушажный ход. | Одновременный двухшажный ход. Совершенствование передвижений попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. |  |  |
| **56** | Одновременный двушажный ход. | Одновременный двухшажный ход. Совершенствование передвижений попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости).. | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. |  |  |
| **57** | Передвижение лыжными ходами до 3 км. | Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход,  одновременный двухшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости).  | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. |  |  |
| **58** | Передвижение лыжными ходами. | Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход,  одновременный двухшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. |  |  |
| **59** | Прохождение дистанций  до 3 км. | Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход,  одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3км. Развитие кондиционных способностей (выносливости).  | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. |  |  |
| **60** | Переход с хода на ход. | Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход,  одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3км. Развитие кондиционных способностей (выносливости | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. |  |  |
| **61** | Повороты на месте переступанием. | Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие кондиционных способностей (выносливости).  | Уметь выполнять повороты на месте. |  |  |
| **62** | Повороты на месте переступанием. | Совершенствование поворотов на месте(махом через лыжу вперед и через лыжу назад) ,в движении(«переступанием») .Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости | Уметь выполнять повороты на месте. |  |  |
| **63** | Повороты в движении. | Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие кондиционных способностей (выносливости) при спусках («упором», «полуплугом») | Уметь выполнять повороты в движении. |  |  |
| **64** | Повороты при спусках»упором». | Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие скоростных способностей. | Уметь выполнять повороты на месте, в движении, при спусках. |  |  |
| **66** | Повороты при спусках «полуплугом». | Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие скоростных способностей | Уметь выполнять повороты в движении при спусках полуплугом |  |  |
| **67** | Подъемы и торможения. | Совершенствование подъемов («полуелочкой»; «елочкой») и торможений («плугом»; «упором»). Развитие скоростных способностей | Уметь выполнять подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможения («плугом»; «упором»). |  |  |
| **Баскетбол (12 часов)** |
| **68** | Инструктаж по ТБ | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |
| **69** | Совершенствование передвижений и остановок игрока | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |
| **70** | Передачи мяча различными способами на месте. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(3* × *2)*. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |
| **71** | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита *(2* × *3)*. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |
| **72** | Зонная защита  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита *(2* × *3)*. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |
| **73** | Развитие скоростных качеств | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита *(2* × *1* × *2)*. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |
| **74** | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита *(2* × *1* × *2)*. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |
| **75** | Ведение мяча с сопротивлением. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Развитие скоростных качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |
| **76** | Ведение мяча с сопротивлением. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Развитие скоростных качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |
| **77** | Сочетание приемов: ведение, бросок | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(*вырывание, выбивание, накрытие броска).Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |
| **78** | Нападение против зонной защиты. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |
| **79** | Учебная игра | Учебная игра | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |
| **IV четверть** |
| **Ручной мяч (6 часов)** |
| **80** | Стойки игрока. перемещения в стойке | Стойки игрока. перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты с мячом и без мяча. | Уметь выполнять стойки и перемещения в стойке |  |  |
| **81** | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | Стойки игрока. перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | Уметь выполнять ловлю и передачу двумя руками |  |  |
| **82** | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | Уметь выполнять ведение мяча. |  |  |
| **83** | Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. | Уметь выполнять бросок мяча |  |  |
| **84** | Семиметровый штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча  | Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Семиметровый штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча | Уметь выполнять бросок мяча |  |  |
| **85** | Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. Учебная игра | Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Семиметровый штрафной бросок. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. Учебная игра. | Уметь выполнять бросок мяча |  |  |
| **Волейбол (6 часов)** |
| **86** | Инструктаж по ТБ | Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |
| **87** | Комбинации из передвижений и остановок игрока | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |
| **88** | Верхняя передача мяча в парах с шагом | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |
| **89** | Прием мяча двумя руками снизу | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |
| **90** | Прямой нападающий удар через сетку | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |
| **91** | Верхняя передача мяча в прыжке.  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |  |
| **Легкая атлетика (12 часов)** |
| **92** | Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Низкий старт *(30 м).* | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–90 м).* Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* |  |  |
| **93** | Финиширование | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* |  |  |
| **94** | Челночный бег. | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* |  |  |
| **95** | Развитие скоростно-силовых качеств.  | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* |  |  |
| **96** | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | ***Уметь:*** метать гранатуиз различных положений на дальность и в цель |  |  |
| **97** | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. | Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | ***Уметь:*** метать гранатуиз различных положений на дальность и в цель |  |  |
| **98** | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранатуиз различных положений на дальность и в цель |  |  |
| **99** | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгатьв высоту с 11–13 шагов разбега |  |  |
| **100** | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгатьв высоту с 11–13 шагов разбега |  |  |
| **101** | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгатьв высоту с 11–13 шагов разбега |  |  |
| **102** | Бег *(2000 м)* на результат | Бег *(2000 м)* на результат. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия |  |  |