

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 612
Центрального района Санкт-Петербурга*

РАССМОТРЕНО:
МО _____
ПРОТОКОЛ №1
от 26.08.2022 г.

РЕКОМЕНДОВАНА
к использованию на
Педагогическом совете
ПРОТОКОЛ №1
от 26.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
_____ Трошневa Е.Н.
Приказ №152
От 26.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

11 КЛАСС

2022-2023 учебный год

Учитель(я): Байдинова Анна Арменовна

Санкт-Петербург

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 11 класс

1) За основу рабочей программы (первого вида) курса физическая культура взята авторская программа для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы» авторы Лях В.И., Зданевич А.А. М. «Просвещение» 2012 г., в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2) Планирование учебного материала по физкультуре составлено с учетом нормативных документов:

- Приказ Министерства образования РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»

- Приказ Министерства образования РФ от 9 марта 2004 г. N 1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

- Письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ от 7 июля 2005 г. N 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана».

- Приказ Министерства образования и науки России от 16.07.2002 г. № 27/15/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации в котором рекомендовано ввести третий, дополнительный час физической культуры в I-XI классах общеобразовательных учреждений за счет часов регионального школьного компонента Базисного учебного плана.

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов М. «Просвещение» 2009г. авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.

- Приказ Минобрнауки от 03.06.08 г № 164 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального, общего и среднего (полного) общего образования». В раздел кроссовая подготовка включены темы по общефизической подготовки с использованием тренажерно-информационных систем.

Все разделы базовой части рабочей программы в данном планировании сохранены полностью. Лыжная подготовка заменена на спортивные игры или общефизическую подготовку по причине климатических условий г

Санкт-Петербурга. Распределение часов вариативной части связаны с региональными особенностями, по согласованию с дирекцией школы и методическим объединением по физической культуре.

Количество планируемых часов сохранено.

Целью физического воспитания в школе является

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

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

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, - сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

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

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

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

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности.
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Распределение учебного времени
прохождения программного материала
по физической культуре (11 класс)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		XI (м.)	XI (д.)
1	Базовая часть	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21
2	Вариативная часть	39	39
2.1	Баскетбол	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18
	Итого	102	102

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

Основы знаний о физической культуре .

1. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности
2. Всесторонность развития личности; укрепление здоровья.
3. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения
4. Способы планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками.
6. Понятие телосложения и характеристика его основных типов
7. Использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.
8. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья
9. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.
10. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни
11. Способы самоконтроля.
13. Достижения спортсменов на олимпийских играх (отечественных и зарубежных).
14. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий

1.1. Социокультурные основы.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и

задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Упражнения без мяча:

Стойки игрока, перемещение в стойке.

Упражнения с мячом:

Ведение, ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Броски одной и двумя руками в прыжке.

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

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактические действия:

Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение и личная защита на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом 3:2.

Взаимодействие 3-ех игроков (малая восьмерка).
Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Игра по правилам.

1.6. Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Упражнения без мяча:

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Упражнения с мячом:

Техника приема и передачи мяча у сетки, в прыжке ч/з сетку.

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Верхняя и нижняя прямая подача в зоны площадки.

Прием мяча, отраженного сеткой.

Тактические действия:

Варианты нападающего удара через сетку.

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

Игра в нападении в зоне 3; в защите.

Комбинации из освоенных элементов.

Подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Игра по правилам

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Строевые упражнения:

Совершенствование строевых упражнений

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

Самостоятельное сопоставление простейших комбинаций из 5-6 упражнений.

Упражнение на развитие гибкости..

Упражнения с гимнастической скамейкой.

Комбинации упражнений с предметами, без предметов (лента, обруч, гантели, сакалка, набивным мячом, на тренажерах).

Круговая тренировка, комбинированные упражнения и эстафеты.

Ритмическая гимнастика

1.8. Легкая атлетика.

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

1. Высокий и низкий старт до 40 м.
2. Стартовый разгон.
3. Эстафетный бег.
4. Бег на результат 100 м.
5. Бег в равномерном темпе до 15 мин (дев), 20 мин (мал).
6. Бег на 3000м (мал), 2000 м (дев).
7. Бег в переменном темпе 15 мин (дев), 20 мин (мал).
8. Прыжок в длину с 13 шагов разбега.
9. Прыжок в длину с 15 шагов разбега.
10. Прыжок в высоту с 9 шагов разбега.
11. Прыжок в высоту с 11 шагов разбега.
11. Метание мяча 150г.
12. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.
13. Метание гранаты 500г (мал), 300г (дев) с места.
14. Метание гранаты 500г (мал), 300г (дев) с 4-5 шаг. разбега.

15. Бег с изменением скорости.

16. Эстафеты с разнообразными предметами (мяч, шайба, теннисная ракетка, воздушный шар).

Демонстрировать.

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

2.2. Кроссовая и общефизическая подготовка .

1. Бег с препятствиями.

2. Бег на местности.

3. Круговая тренировка.

4. Кросс до 15 мин.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Кросс по слабопересеченной местности.

7. Кросс до 3км (мал), 2км (дев).
8. Упражнения с мячами весом 1кг,3кг
9. Упражнения в висах и упорах.
- 10.Круговая тренировка, комбинированные упражнения и эстафеты.
11. Длительный бег до 20 мин.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

						н	т
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	бегать с максимальной скоростью (100 м) Воспитание чувства ответственности. Освоение социальных норм и правил поведения. Готовность и способность вести диалог с учителем и учениками.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (100 м). Воспитание чувства ответственности. Освоение социальных норм и правил поведения. Готовность и способность вести диалог с учителем и учениками.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (100 м). Воспитание чувства ответственности. Освоение социальных норм и правил поведения. Готовность и способность вести диалог с учителем и учениками.	Текущий	Комплекс 1		

	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (100 м). Воспитание чувства ответственности. Освоение социальных норм и правил поведения. Готовность и способность вести диалог с учителем и учениками.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	бегать с максимальной скоростью (100 м). Воспитание чувства ответственности. Освоение социальных норм и правил поведения. Готовность и способность вести диалог с учителем и учениками.	«5» – 13,1 с.; «4» – 13,5 с.; «3» – 14,3 с.	Комплекс 1		
Прыжок в длину (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	прыгать в длину с 13–15 шагов разбега. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Способность управлять своими эмоциями. Умение предупреждать конфликтную ситуацию.	Текущий	Комплекс 1		

	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	прыгать в длину с 13–15 шагов разбега. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. Умение содержать в порядке спорт.инвентарь.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с 13–15 шагов разбега. .Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. Умение содержать в порядке спорт.инвентарь	«5» – 460 см; «4» – 430 см; «3» – 410 см	Комплекс 1		
Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	метать гранату из различных положений в цель и на дальность. .Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. Умение содержать в порядке спорт.инвентарь		Комплекс 1		

	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	метать гранату из различных положений в цель и на дальность. .Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. Умение содержать в порядке спорт.инвентарь		Комплекс 1		
	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	метать гранату из различных положений в цель и на дальность. .Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. Умение содержать в порядке спорт.инвентарь	«5» – 36 м; «4» – 32 м; «3» – 28 м	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей. Осознанно выбирать наиболее эффективные	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Комплексный						

			способы решения учебных задач.				
Комплексный	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу		бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач	Текущий	Комплекс 1		
Комплексный							
Комплексный	Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу		бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач	Текущий	Комплекс 1		
Комплексный							

	Комплексный	Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						

			Умение самостоятельно планировать пути достижения целей. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач				
	Учетный	Бег на результат (3000 м) Опрос по теории	бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач	«5» – 13,00 мин; «4» – 14,00 мин; «3» – 15,00 мин	Комплекс 1		
Гимнастика							
Висы и упоры. Лазание (11 ч)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения. Оценивать правильность выполнения учебной задачи. Соотносить свои возможности с планируемыми результатами.	Текущей	Комплекс 2		

	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения. Использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физ.упр-ями.	Текущей	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения. .Использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физ.упр-ями.	Текущей	Комплекс 2		

	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке.	выполнять элементы на перекладине; ; выполнять стр.упр. .Использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физ.упр-ями..	Текущи й	Комплекс 2		
	Совершенствования	Подтягивания на перекладине. Развитие силы					
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	выполнять элементы на перекладине; выполнять строевые упражнения. .Использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физ.упр-ями.	Текущи й	Комплекс 2		
	Совершенствования	Подъем разгибом. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивания на перекладине. Развитие силы					
Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке.	выполнять элементы на перекладине; выполнять строевые упражнения. .Использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации. Владение способами организации и проведения разнообразных форм	Текущи й	Комплекс 2			
Совершенствования	Подъем разгибом. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивания на перекладине. Развитие силы						

			занятий физ.упр-ями.				
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке.	выполнять элементы на перекладине; выполнять строевые упражнения. .Использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физ.упр-ями.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Подъем разгибом. Лазание по гимнастической стенке Подтягивания на перекладине. Развитие силы					
	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	выполнять элементы на перекладине; упражнения. Освоение и умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий. Включать их в режим учебного дня и учебной недели.	«5» – 12 р.; «4» – 10 р.; «3» – 7 р. Лазание (6 м): «5» – 10 с.; «4» – 11 с.; «3» – 12 с.	Комплекс 2		

Акробатические	Комплексный	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, Соотносить	Текущий	Комплекс 2		
----------------	-------------	--	--	---------	------------	--	--

упражнения. (10 ч)	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.	свои действия с планируемыми результатами. Оценивать правильность выполнения учебной задачи., собственные возможности и ее решение.				
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,.Использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физ.упр-ями.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,.Использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физ.упр-ями.	Текущий	Комплекс 2		
Совершенствования							
Совершенствования	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках,	выполнять комбинацию из 5 акробатических	Текущий	Комплекс 2			

		кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.	элементов. Использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физ.упр-ями.				
--	--	---	---	--	--	--	--

	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Владение основами самооценки и самоконтроля, принятие решений. Умение работать индивидуально и в группе. Формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Учетный	Выполнение комбинаций упражнений.		Оценка техники выполнения элементов	Комплекс 2		

Спортивные игры (42 ч)

Волейбол (21 ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	выполнять тактико-технические действия в игре. Владение основами самооценки и самоконтроля., принятие решений. Умение работать индивидуально и в группе.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						

			Формулировать ,аргументировать и отстаивать свое мнение.				
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре Владение основами самооценки и самоконтроля ,принятие решений. Умение работать индивидуально и в группе. Формулировать ,аргументировать и отстаивать свое мнение..	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре Владение основами самооценки и самоконтроля ,принятие решений. Умение работать индивидуально и в группе. Формулировать ,аргументировать и отстаивать свое мнение..	Текущий	Комплекс 3		

	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний	выполнять тактико-технические действия в игре. Владение основами	Текущий	Комплекс 3		
--	-------------------	---	--	---------	------------	--	--

		прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	самооценки и самоконтроля ,принятие решений. Умение работать индивидуально и в группе. Формулировать ,аргументировать и отстаивать свое мнение.				
Комплексный		Стойки и передвижения 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. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре. Владение основами самооценки и самоконтроля. ,принятие решений. Умение работать индивидуально и в группе. Формулировать ,аргументировать и отстаивать свое мнение.	Текущий	Комплекс 3		
Комплексный		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	выполнять тактико-технические действия в игре. Владение основами самооценки и самоконтроля ,принятие решений. Умение работать индивидуально и в группе. Формулировать ,аргументировать и отстаивать свое мнение.	Текущий	Комплекс 3		
Комплексный		Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре. Владение основами самооценки и самоконтроля ,принятие решений. Умение работать индивидуально и в группе. Формулировать ,аргументировать и отстаивать свое мнение.				

	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
--	-------------	--	---	---------	------------	--	--

	Комплексный	прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
	Совершенствования						
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять тактико-технические действия в игре. Самостоятельно планировать пути достижения целей ,в том числе и альтернативной. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Комплексный	Стойки и передвижения 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 места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять тактико-технические действия в игре. Самостоятельно планировать пути достижения целей ,в том числе и альтернативной. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и	Техника выполнения подачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования						

			сверстниками.				
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	выполнять тактико-технические действия в игре. Самостоятельно планировать пути достижения целей ,в том числе и альтернативной. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Техника выполнения нападающего удара	Комплекс 3		
	Совершенствования	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей					

	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	выполнять тактико-технические действия в игре Самостоятельно планировать пути достижения целей ,в том числе и альтернативной. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
Баскетбол (21 ч)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными	выполнять тактико-технические действия в игре. Самостоятельно	Текущий	Комплекс 3		

	Совершенствования	способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 Ч 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	планировать пути достижения целей ,в том числе и альтернативной. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.				
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	выполнять тактико-технические действия в игре. Самостоятельно планировать пути достижения целей ,в том числе и альтернативной. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущи й	Комплекс 3		
	Совершенствования	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 Ч 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре. Самостоятельно планировать пути достижения целей ,в том числе и альтернативной. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.				

	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 Ч 1 Ч 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре. Самостоятельно планировать пути достижения целей ,в том числе и альтернативной. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и	Текущи й	Комплекс 3		
--	-------------------	--	---	-------------	---------------	--	--

			сверстниками.				
Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	выполнять тактико-технические действия в игре. Самостоятельно планировать пути достижения целей ,в том числе и альтернативной.	Текущий	Комплекс 3			
Совершенствования	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 Ч 3 Ч 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.					
Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 Ч 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре. Самостоятельно планировать пути достижения целей ,в том числе и альтернативной.	Текущий	Комплекс 2			
Совершенствования		выполнять тактико-технические действия в игре. Самостоятельно планировать пути достижения целей ,в том числе и альтернативной. Организовывать учебное	Текущий	Комплекс 2			

			сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.				
--	--	--	---	--	--	--	--

	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 Ч 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре. Содержать в порядке спорт .инвентарь и оборудование. Осуществлять подготовку к занятиям. Формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами.	Текущи й	Комплекс 3		
	Совершенствования		выполнять тактико-технические действия в игре. Содержать в порядке спорт.инвентарь и оборудование. Осуществлять подготовку к занятиям. Формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами.	Текущи й	Комплекс 3		

	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре. Содержать в порядке спорт.инвентарь и борудование. Осуществлять подготовку к занятиям. Формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами.	Текущи й	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре. Содержать в порядке спорт.инвентарь и борудование. Осуществлять подготовку к занятиям. Формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами.	Текущи й	Комплекс 3		

	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрвого.	выполнять тактико-технические действия в игре. Содержать в порядке спорт.инвентарь и борудование. Осуществлять подготовку к занятиям. Формировать		Комплекс 3		
--	-------------	--	---	--	---------------	--	--

	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами.				
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Инд. действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре. Содержать в порядке спорт.инвентарь и оборудование. Осуществлять подготовку к занятиям. Формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами.	Оценка техники выполнения ведения мяча	Комплекс 3		
Совершенствования			Текущий		Комплекс 3	
Совершенствования		выполнять тактико-технические действия в игре. Содержать в порядке спорт.инвентарь и оборудование. Осуществлять подготовку к занятиям. Формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами.	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов:	выполнять тактико-технические действия в игре. Содержать в порядке спорт.инвентарь	Текущий	Комплекс 3		

		передача, ведение, бросок. Инд. действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	и оборудование. Осуществлять подготовку к занятиям. Формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами.				
--	--	--	---	--	--	--	--

	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре. Работать индивидуально и в группах. Находить общее решение и разрешать конфликты.	Оценка техники выполнения ведения мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок.	выполнять тактико-технические действия в игре. Работать индивидуально и в группах. Находить общее решение и разрешать конфликты		Комплекс 3		
	Совершенствования	Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
Кроссовая подготовка (8 ч)							
Бег по пересеч	Комплексный	Бег (<i>25 мин</i>). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные	бегать в равномерном темпе (<i>25 мин</i>);	Текущий	Комплекс 4		

енной местнос ти (8 ч)	Комплексн ый	беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	преодолевать во время кросса препятствия. .Работать индивидуально и в группах. Находить общее решение и разрешать конфликты				
	Комплексн ый						

	Комплексн ый	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия. .Работать индивидуально и в группах. Находить общее решение и разрешать конфликты	Текущи й	Комплекс 4		
	Комплексн ый						
	Комплексн ый						
	Комплексн ый						
	Учетный	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории		«5» – 13,00 мин; «4» – 14,00 мин; «3» – 15,00 мин	Комплекс 4		
Легкая атлетика (10 ч)							

Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	бегать с максимальной скоростью с н.Работать индивидуально и в группах. Находить общее решение и разрешать конфликты. Бег с низкого старта (100 м).	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	бегать с максимальной скоростью с .Работать индивидуально и в группах. Находить общее решение и разрешать конфликты Бег с низкого старта (100 м).	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		

	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	метать мяч на дальность с разбега. .Работать индивидуально и в группах. Находить общее решение и разрешать конфликты.	Текущий	Комплекс 4		

	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	метать гранату из различных положений на дальность и в цель. Владение основами самоконтроля и самооценки, принятия решений. Умение формулировать и аргументировать свое мнение.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	метать гранату на дальность. Работать индивидуально и в группах. Находить общее решение и разрешать конфликты	«5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	Комплекс 4		
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов. Работать индивидуально и в группах. Находить общее решение и разрешать конфликты	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов. Работать индивидуально и в группах. Находить общее решение и разрешать конфликты	Бег: «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Комплекс 4		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс (девушки)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег.	бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств					

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5» – 16,0 с.; «4» – 17,0 с.; «3» – 17,5 с.	Комплекс 1		
Прыжок в длину (3 ч)	Комплексы	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексы	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	«5» – 410 см; «4» – 380 см; «3» – 360 см	Комплекс 1		
Метание гранаты (3 ч)	Комплексы	Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексы	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-	метать гранату из различных положе	Текущий	Комплекс 1		

		силовых качеств. Правила соревнований по метанию	ний в цель и на дальность				
	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» – 23 м; «4» – 19 м; «3» – 17 м	Компл екс 1		
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Компл екс 1		
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Компл екс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		Текущий	Компл екс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Компл екс 1		
Комплексный							

	Комплексы	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		Текущий	Комплекс 1		
	и						
	Совершенствования						
	Учетный	Бег на результат (2000 м). Опрос по теории	бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	«5» – 10,10 мин; «4» – 11,40 мин; «3» – 12,00 мин	Комплекс 1		
Гимнастика (21 ч)							
Висы и упоры. Лазание (11 ч)	Комплексы	Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	выполнять строевые приемы; выполнять элементы	Текущий	Комплекс 2		
	и						
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы		Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы	выполнять строевые приемы; выполнять элементы	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы	выполнять строевые приемы; выполнять элементы	Текущий	Комплекс 2			

	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие. Развитие силы	выполнять строевые приемы; выполнять элементы	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Развитие силы	выполнять строевые приемы; выполнять элементы	Текущий	Комплекс 2		
Учетный	Выполнение комбинации . ОРУ на месте	выполнять строевые приемы; выполнять элементы .	Оценка техники выполнения элементов	Комплекс 2			
Акробатические упражнения . Опорный прыжок (10 ч)	Комплексный	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенствования	Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей		Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						

	вования						
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ Прыжок с разбега и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Учетный	Комбинация из разученных элементов.	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,	Оценка техники выполнения элементов	Комплекс 2		
Спортивные игры (42 ч)							
Волейбол (21 ч)	Комплексы	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя	выполнять ТБ тактико-технические	Текущий	Комплекс 3		

		прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	действия в игре				
Совершенствования	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования							
Совершенствования	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования							
Совершенствования	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования							
Комплексный	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
Комплексный							

		блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
Комплексный	Стойки и передвижения 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. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			
Комплексный							
Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			
Комплексный							
Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			
Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			

	Совершенствования	прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Совершенствования						
	Комплексный	Стойки и передвижения 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 места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения подачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара	Комплекс 3		
Совершенствования	Текущий						
Баскетбол (21 ч)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 Ч 1	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

		Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 Ч 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			
Совершенствования	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 Ч 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств						
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 Ч 1 Ч 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			

	Комплексны й	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 Ч 3 Ч 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл екс 3		
	Совершенст вования						
	Комплексны й	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 Ч 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл екс 2		
	Совершенст вования						
Совершенст вования							
	Совершенст вования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 Ч 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл екс 3		

	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с соперником Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с соперником. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Инд. действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

Кроссовая подготовка (8 ч)

Бег по пересеченной местности (8 ч)	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный						
	Комплексный						
Учетный	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории	бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	«5» – 10,00 мин; «4» – 11,20 мин; «3» – 12,00 мин	Комплекс 4			

Легкая атлетика (10 ч)

Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексы	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексы	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексы	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Комплекс 4		
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексы	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексы	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		

л.

	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	метать гранату на дальность	«5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	Комплекс 4		
--	-------------	---	-----------------------------	--	------------	--	--

Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Бег: «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Комплекс 4		