

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 11» г.о. Самара

**РАССМОТРЕНА**  
методическим объединением учителей  
физической культуры и основ  
безопасности жизнедеятельности  
методического совета  
МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара  
протокол от 16.06.2016 № 04

**СОГЛАСОВАНА**  
методическим советом  
МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара  
протокол от 27.06.2016 № 05

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом МБОУ  
гимназии № 11 г.о. Самара  
от 29.08.2016 № 315-ОД

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**11 классы (девушки)**

Программа составлена: учителем физической культуры Рыжакиной Е.М.

Программа проверена: заместителем директора по учебно-воспитательной работе Т.Н.Амосовой

г. Самара, 2016

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Нормативные правовые, другие документы, на основании и в соответствии с которыми разработана рабочая программа**

Календарно- тематическое планирование составлено в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и на основе авторской программы В. И. Лях, А. А. Зданевич . «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». Раздел 3. 10-11 классы. Программы общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2010, с учетом требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием наполнения учебных предметов компонента государственного стандарта общего образования.

### **1.2. Цели основного общего образования с учётом специфики учебного предмета**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние 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, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке 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 основами 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 культуры и спорта высших достижений.

**Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психологического 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 профессионально-прикладной 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 самодеятельные 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 самостраховки 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.

**Демонстрировать:**

Физические возможности	Физические упражнения	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,4 с
	Бег 100 м	17,5 с
Силовые	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км	10 мин. 00 с

**2. Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с федеральным перечнем учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2015-16 учебный год, при изучении курса используется УМК: В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для образовательных организаций: базовый уровень- М. «Просвещение»,2014.

На реализацию данной программы отводится 102 часа ( из расчета 3 часов в неделю).

**Распределение часов по физической культуре:**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>
2.1	Баскетбол	15

В соответствии с программой должны выделяться часы на темы «Лыжная подготовка» (18 час) и «Элементы единоборств» (9 час). В связи с отсутствием в гимназии материально-технической базы для проведения занятий по данным темам вводится тема «Кроссовая подготовка» (18 час) и 9 часов включены в спортивные игры, и в вариативную часть вводится тема «Баскетбол» (15 час).

## Тематическое планирование

## Физическая культура

11 класс (девушки).

Количество часов в год – 102

Количество часов в неделю – 3

№№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Сроки проведения	Деятельность обучающихся на уроке	Планируемые результаты обучения
<b>Легкая атлетика – 17 часов</b>					
1	Инструктаж по ТБ. Дозирование нагрузки при занятиях л/а.	1	01.09-10.09	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях легкоатлетическими дисциплинами.	Знать требования инструкций. Устный опрос
2	Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей	1	01.09-10.09	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции



3	Низкий старт и стартовое ускорение.	1	01.09-10.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта
4	Бег с ускорением.	1	01.09-10.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать скоростные качества в эстафетном беге.
5	Эстафетный бег. Финальное ускорение.	1	01.09-10.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
6	Бег с низкого старта 100 м.	1	12.09-17.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
7	Бег 100 м. на результат.	1	12.09-17.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции.
8	Развитие скоростной выносливости	1	12.09-17.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
9	Развитие скоростно-силовых качеств	1	19.09-24.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
10	Бег с	1	19.09-24.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстрировать

	повышенной скоростью.			упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	физические кондиции (скоростную выносливость).
11	Техника метания.	1	19.09-24.09	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
12	Метание гранаты с разбега.	1	26.09-01.10	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.
13	Метание гранаты на дальность. Контроль.	1	26.09-01.10	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие.
14	Развитие силовых и координационных способностей.	1	26.09-01.10	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
15	Прыжок в	1	03.10-08.10	ОРУ в движении. Специальные беговые	

	длину с разбега			упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.	
16	Корректировка техники прыжка с разбега.	1	03.10-08.10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.
17	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	03.10-08.10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.
<b>Кроссовая подготовка – 10 часов</b>					
18	Развитие выносливости.	1	10.10-15.10	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции
19	Развитие силовой выносливости	1	10.10-15.10	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции
20	Бег на 1000 метров.	1	10.10-15.10	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции
21	Корректировка техники бега на 1000 м.	1	17.10-22.10	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции

22	Переменный бег	1	17.10-22.10	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции
23	Бег 2000 м. на результат.	1	17.10-22.10	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров-на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции
24	Корректировка техники переменного бега.	1	24.10-29.10	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции
25	Гладкий бег.	1	24.10-29.10	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Переменный бег – 10 – 15 минут	Уметь демонстрировать физические кондиции.
26	Преодоление препятствий шагом и прыжками.	1	07.11-12.11	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции
27	Бег в равномерном темпе до 20 минут.	1	07.11-12.11	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции
<b>Баскетбол - 15 часов</b>					
28	Инструктаж по ТБ. Техника игры в баскетбол.	1	07.11-12.11	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники (перемещения, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)

				Учебная игра.	
<b>29</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	14.11-19.11	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
<b>30</b>	Ловля и передача мяча.	1	14.11-19.11	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
<b>31</b>	Ведение мяча.	1	14.11-19.11	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча
<b>32</b>	Варианты ведения мяча.	1	21.11-26.11	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча

33	Ловля и передача мяча.	1	21.11-26.11	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке
34	Бросок мяча.	1	21.11-26.11	Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке
35	Варианты бросков мяча.	1	28.11-03.12	Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра	Уметь выполнять бросок мяча из различных положений.
36	Бросок мяча в движении.	1	28.11-03.12	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять бросок мяча из различных положений.
37	Бросок мяча на точность.	1	28.11-03.12	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего	Уметь выполнять бросок мяча из различных положений.

				расстояния из – под щита. Учебная игра	
38	Штрафной бросок.	1	05.12-10.12	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.
39	Бросок мяча в движении.	1	05.12-10.12	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять бросок мяча в движении.
40	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча.	1	05.12-10.12	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять бросок мяча в цель.
41	Тактика игры в нападении.	1	12.12-17.12	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь применять тактические действия
42	Командные тактические действия.	1	12.12-17.12	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, индивидуальные, групповые и командные	Уметь применять тактические действия

				тактические действия. Учебная игра.	
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 6 часов</b>					
43	Тактика игры в защите.	1	12.12-17.12	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия
44	Техника защитных действий.	1	19.12-24.12	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия
45	Корректировка игры в защите.	1	19.12-24.12	Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия
46	Зонная система защиты.	1	19.12-24.12	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
47	Броски мяча в кольцо в движении.	1	26.12-30.12	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.



				дыхание. Учебная игра.	
<b>48</b>	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	26.12-30.12	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
<b>Гимнастика – 13 часов</b>					
<b>49</b>	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Инструктаж по ТБ.	1	26.12-30.12	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
<b>50</b>	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	09.01-14.01	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
<b>51</b>	Комплексы акробатических упражнений.	1	09.01-14.01	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.

52	Выполнение акробатических комбинаций.	1	09.01-14.01	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
53	Корректировка техники выполнения упражнений.	1	16.01-21.01	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
54	Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.	1	16.01-21.01	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
55	Упражнения в висе.	1	16.01-21.01	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: на разновысоких брусьях – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
56	Развитие силовых способностей	1	23.01-28.01	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.

				гимнастической скамейке и стенке.	
57	Развитие координационных способностей	1	23.01-28.01	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
58	Техника опорного прыжка.	1	23.01-28.01	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
59	Опорный прыжок через коня.	1	30.01-04.02	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : (конь в ширину, высота 110 см.)	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
60	Опорный прыжок. Контроль.	1	30.01-04.02	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: (конь в ширину, высота 110 см.)	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.

				прыжок боком.	
61	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	30.01-04.02	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
<b>Спортивные игры (волейбол) – 17 часов</b>					
62	Инструктаж Т/Б по волейболу. Правила игры в волейбол.	1	06.02-11.02	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.	Уметь демонстрировать технику. Корректировка выполнения упражнений
63	Перемещение в стойке волейболиста	1	06.02-11.02	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.	Уметь демонстрировать технику. Корректировка выполнения упражнений
64	Освоение техники перемещений.	1	06.02-11.02	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие	Уметь демонстрировать технику. Корректировка выполнения упражнений

				прыгучести.	
65	Прием и передача мяча сверху.	1	13.02-18.02	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Уметь демонстрировать технику. Корректировка выполнения упражнений
66	Прием мяча после подачи	1	13.02-18.02	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
67	Совершенствование приема мяча после подачи.	1	13.02-18.02	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику. Корректировка выполнения упражнений
68	Верхняя и нижняя подача мяча.	1	20.02-25.02	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча:	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная

				в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.		
69	Подача мяча на точность попадания. Зачет.	1	20.02-25.02	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику. Улучшение техники упражнений	Корректировка выполнения
70	Нападающий удар.	1	20.02-25.02	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передачи игрока из зоны 3; из зоны 3 с передачи игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику. Улучшение техники упражнений	Корректировка выполнения
71	Совершенствование техники удара.	1	27.02-04.03	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передачи игрока из зоны 3; Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику. Улучшение техники упражнений	Корректировка выполнения
72	Техника защитных действий.	1	27.02-04.03	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения подачи через сетку. Верхняя прямая и нижняя	Уметь демонстрировать технику. Улучшение техники	Корректировка выполнения

				подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	упражнений
73	Совершенствование техники игры в защите.	1	27.02-04.03	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений Корректировка техники выполнения
74	Тактика игры.	1	06.03-11.03	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений
75	Командные тактические действия.	1	06.03-11.03	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.
76	Упражнения в парах.	1	06.03-11.03	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с техникой.	Уметь демонстрировать технику. Корректировка

				подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	техники выполнения упражнений
77	Групповые тактические действия.	1	13.03-18.03	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику. Корректировка выполнения
78	Индивидуальные тактические действия. Учебная игра.	1	13.03-18.03	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.
<b>Гимнастика – 5 часов</b>					
79	Выполнение акробатических комбинаций.	1	13.03-18.03	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
80	Корректировка техники выполнения упражнений.	1	20.03-23.03	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.



				Подтягивание: на низкой перекладине.	
81	Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.	1	20.03-23.03	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки ( на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
82	Упражнения в висе.	1	03.04-08.04	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: на разновысоких брусьях – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
83	Развитие силовых способностей	1	03.04-08.04	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 3 часов</b>					
84	Техника защитных действий.	1	03.04-08.04	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые	Уметь применять в игре защитные действия

				действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	
85	Корректировка игры в защите.	1	10.04-15.04	Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия
86	Зонная система защиты.	1	10.04-15.04	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
<b>Спортивные игры (волейбол) – 2 часа</b>					
87	Индивидуальные тактические действия. Учебная игра.	1	10.04-15.04	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.
88	Учебная игра.	1	17.04-22.04	ОРУ. Индивидуальные и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.
<b>Легкая атлетика – 4 часа</b>					
89	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	17.04-22.04	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие.
90	Техника метания гранаты. Челночный	1	17.04-22.04	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов	Уметь демонстрировать финальное усилие.

	бег.			разбега на дальность.	
91	Совершенство техники метания гранаты.	1	24.04-29.04	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие.
92	Метание гранаты на дальность. Контроль.	1	24.04-29.04	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь метать гранату на дальность.
<b>Кроссовая подготовка – 8 часов</b>					
93	Равномерный бег.		24.04-29.04	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции
94	Бег 1000 метров.		01.05-13.05	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000м.	Уметь демонстрировать физические кондиции
95	Развитие силовой выносливости		01.05-13.05	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием	Уметь демонстрировать физические кондиции
96	Бег 2000 м. на результат.		01.05-13.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат. Спортивные игры.	Демонстрировать физические кондиции
97	Гладкий бег		01.05-13.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Гладкий бег до 20 мин.	Уметь демонстрировать физические кондиции

<b>98</b>	Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	1	01.05-13.05	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции
<b>99</b>	Высокий и низкий старт.	1	15.05-20.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта
<b>100</b>	Финальное усилие в эстафетном беге.	1	15.05-20.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с беге. передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
<b>Спортивные игры (волейбол) – 2 часа</b>					
<b>101</b>	Учебная игра.	1	15.05-20.05	ОРУ. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.
<b>102</b>	Учебная игра.	1	22.05-24.05	ОРУ. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.