

-Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Большесудаченская средняя общеобразовательная школа»
Руднянского муниципального района
Волгоградской области

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
Протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
Панова А.Ю. Панова
«01» _____ 09 _____ 20__ г.

«Утверждаю»



Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 11 класса

Составитель: учитель физической культуры
Курчашова Наталья Николаевна

Календарно - тематическое планирование курса физической культуры для 11 класса

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

			6	Учетный. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Прыжок 5-460 4-430 3-410 Метание 5- 36 м 4- 32 м 3-28 м	комплекс 1		
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	5 ч	7	Комплексный Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.		комплекс 1		
			8	Совершенствования Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.		комплекс 1		
			9	Совершенствования Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.		комплекс 1		
			10	Совершенствования Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.		комплекс 1		
			11	Учетный Бег на результат 3000 м. Опрос по теории.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	5- 13.00 4-14.00 3.15.00	комплекс 1		
Спортивные игры.	Баскетбол	21 ч	12	Комплексный. Совершенствование перемещений и остановок	Уметь выполнять тактико-технические действия в		комплекс 2		

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

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

			сменной мест. с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.				
21	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест. с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2			
22	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест. с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2			
23	Комплексный. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального.. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2			

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

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

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

				на перекладине. Развитие силы.					
		36		Совершенствования. Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема. на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канту в два приема Выполнять строевые упражнения.			комплекс 3	
		37		Совершенствования. Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема. на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канту в два приема Выполнять строевые упражнения.			комплекс 3	
		38		Совершенствования. Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема. на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канту в два приема Выполнять строевые упражнения.			комплекс 3	
		39		Совершенствования. Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема. на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канту в два приема Выполнять строевые упражнения.			комплекс 3	
		40		Учетный. Подтягивание на перекладине. Лазанье по канату на скорость.	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канту в два приема Выполнять строевые упражнения. Подтягивание. Лазание 6м	Подтягивание 12 р-5, 10р - 4, 7р- 3. Лазание 6м: 10-с-5 11с-4 12с –3		комплекс 3	
Акробатические	6ч	41		Комплексный. ОРУ с предметами.	Выполнять комбинацию из			комплекс 3	

	упражнения Опорный прыжок			Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.				
			42	Совершенствования. ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.		комплекс 3		
			43	Совершенствования. ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.		комплекс 3		
			44	Совершенствования. ОРУ с предметами. Комбинация :длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад,. поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.		комплекс 3		
			45	Совершенствования. ОРУ с предметами. Комбинация :длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад,. поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.		комплекс 3		
			46	Учетный. Выполнение комбинации. Прыжок через коня.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня. Оценивается техника выполнения		комплекс 3		
Лыжная подготовка	Лыжные ходы	14ч	47	Комплексный. Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км. Инструктаж по Т.Б.	Уметь применять попеременные ходы передвигаясь по слабо пересеченной местности.		комплекс 4		

		перехода с одного хода на другой				
54	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Знать правила соревнований по лыжным гонкам. Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.		комплекс 4		
55	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.		комплекс 4		
56	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.		комплекс 4		
57	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.		комплекс 4		
58	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.		комплекс 4		
59	Комбинированный. Прохождение дистанции 5 км. применяя ранее изученные лыжные ходы по слабо пересеченной местности.	Уметь применять переход с одновременных ходов на попеременные ходы.		комплекс 4		
60	Учетный. Соревнования по лыжным гонкам 2 км. Преодоление подъемов и препятствий во время спусков на	Уметь преодолевать подъемы и спуски.	5- 18,3 4- 19,0	комплекс 4		

				крутом склоне.	2 км.:	3- 20,0			
<i>Спортивные игры</i>	Волейбол	21 ч	61	Комплексный Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		
			62	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		
			63	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		
			64	Совершенствования Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		
			65	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		
			66	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Верхняя	Уметь выполнять тактико-технические действия в		комплекс 2		

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

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

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

			80	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. Техника выполнения нападающего удара		комплекс 2		
			81	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		комплекс 2		
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	13 ч	82	Комплексный. Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и гибкости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Выполнять упр. На гибкость. Упражнение на гибкость.		комплекс 1		
			83	Комплексный. Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и гибкости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Выполнять упр. На гибкость. Упражнение на гибкость.		комплекс 1		
			84	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по		комплекс 1		

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

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

1.Разбег. 2.Отталкивание. 3Фаза полета. 4.Приземление.		96	Комплексный. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь выполнять технику разбега. Бег 100м.	5- 13.1 4- 13.5 3- 14.3	комплекс 1		
		97	Комплексный. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега		комплекс 1		
		98	Комплексный. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега		комплекс 1		
		99	Учетный. Прыжок в высоту (техника).Бег на результат 100м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. Оценка техники прыжка.		комплекс 1		
Метание	3 ч	100	Комплексный. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату с разбега на дальность		комплекс 1		
		101	Комплексный. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату с разбега на дальность		комплекс 1		
		102	Комплексный. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату с разбега на дальность. Метание гранаты.		комплекс 1		

