

Физическая культура 11 класс

Рабочая программа по *физической культуре в 11 классе* разработана на основе:

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 года № 1089 (с изменениями от 23 июня 2015 года);
- Приказа Минобрнауки РФ от 31.03.2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189, зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г, регистрационный номер 19993);
- Основной образовательной программы среднего общего образования на 2017-2019 г.г. (ФК ГОС);
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2012г.).

УМК Физическая культура 10-11 класс/В. И. Лях

Программа разработана на *99 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.*

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (32 ч.) Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.) Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног

и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*). Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. (16 ч.) Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (30 ч.)

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование (одиночный и двойной блок), страховка; индивидуальные, групповые, командные технико- тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	32	18			14
3	Спортивные игры	27		6		10 11
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	99	24	24	26	25

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Понимать:

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

Уметь:

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

Использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

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

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, профилактика вредных привычек, ведения 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 контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

Соблюдать правила:

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

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

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.

Формы организации и виды деятельности образовательного процесса. Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются *уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия* в режиме учебного дня, *спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия* физическими упражнениями (домашние занятия).

В основной школе уроки физической культуры, подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как *комплексные уроки*, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как *целевые уроки*, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют, соответственно, образовательный и двигательный компоненты. *Образовательный компонент* включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 мин.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте.

Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для

решения какой-либо одной задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения.

После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота — сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности) — выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

— планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);

— использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс

№ п/п	Тема урока	часы	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПО ПЛАНУ	ДАТА ПО ФАКТУ
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон.	1	Комплекс 1		
Комплекс 1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс 1		
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м.	1	Комплекс 1		
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м.	1	Комплекс 1		
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс 1		
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты.	1	Комплекс 1		
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.	1	Комплекс 1		
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	1	Комплекс 1		
9	. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты.	1	Комплекс 1		
10	Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты.	1	Комплекс 1		
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс 1		
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты.	1	Комплекс 1		
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты.	1	Комплекс 1		
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м.	1	Комплекс 1		
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости.	1	Комплекс 1		
16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс 1		
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в	1	Комплекс 1		

	длину с разбега.				
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты.	1	Комплекс 1		
19	ТБ на уроках по баскетболу.. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1	Комплекс 1		
20	Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек.	1	Комплекс 1		
21	Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	1	Комплекс 1		
22	Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.	1	Комплекс 1		
23	Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1	Комплекс 1		
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Эстафеты.	1	Комплекс 1		
25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс	1	Комплекс 1		
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс 2		
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	1	Комплекс 2		
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс 2		
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс 2		
30	О.Р.У. Упражнения на перекладине	1	Комплекс 2		
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс 2		
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	Комплекс 2		
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	Комплекс 2		
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс 2		
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс 2		
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	Комплекс 2		
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	Комплекс 2		
38	Строевые упражнения. О.Р.У.. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	Комплекс 2		

39	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	1	Комплекс 2		
40	Строевые упражнения. О.Р.У.. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	Комплекс 2		
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне..	1	Комплекс 2		
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	Комплекс 2		
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	Комплекс 2		
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс 2		
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	Комплекс 2		
46	Строевые упражнения. О.Р.У.. Развитие силовых качеств	1	Комплекс 2		
47	Строевые упражнения. О.Р.У.. Упр-ния на перекладине.	1	Комплекс 2		
48	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	Комплекс 2		
49	ТБ на уроках по л/ подготовке. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс 2		
50	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	Комплекс 2		
51	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс 3		
52	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	1	Комплекс 3		
53	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс 3		
54	Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1	Комплекс 3		
55	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс 3		
56	Подъем в гору. Спуски с горы.	1	Комплекс 3		
57	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс 3		
58	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	1	Комплекс 3		
59	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс 3		
60	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении.	1	Комплекс 3		
61	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс 3		
62	Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	Комплекс 3		
63	Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс 3		
64	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	Комплекс 3		
65	ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в	1	Комплекс 3		

	движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты.				
66	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1	Комплекс 3		
67	Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1	Комплекс 3		
68	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	1	Комплекс 3		
69	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1	Комплекс 3		
70	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1	Комплекс 3		
71	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.	1	Комплекс 3		
72	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1	Комплекс 3		
73	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения.	1	Комплекс 3		
74	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1	Комплекс 3		
75	Инструктаж по ТБ 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 1 скоростно-силовых качеств.	1	Комплекс 4		
76	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.	1	Комплекс 4		
77	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.	1	Комплекс 4		
78	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.	1	Комплекс 4		
79	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие	1	Комплекс 4		

	скоростно-силовых качеств..				
80	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.	1	Комплекс 4		
81	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплекс 4		
82	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча	1	Комплекс 4		
83	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Комплекс 4		
84	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Комплекс 4		
85	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Комплекс 4		
86	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	Комплекс 4		
87	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	Комплекс 4		
88	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Комплекс 4		
89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.	1	Комплекс 4		
90	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	Комплекс 4		
91	Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Комплекс 4		
92	Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1	Комплекс 4		
93	. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1	Комплекс 4		
94	. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	Комплекс 4		
95	Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Комплекс 4		
96	Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1	Комплекс 4		
97	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1	Комплекс 4		

98	.Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Комплекс 4		
99	Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Комплекс 4		