

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №2»**

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 11 класса (девочки)  
на 2022-2023 учебный год  
Учитель: Солопова О.А**

**Нижневартовск**

# Пояснительная записка

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

## *Содержание программного материала*

ученик научится	ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li> <li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</li> <li>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> <li>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</li> </ul>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 11 класс

1 четверть : учебных недель -9, всего – 27 часов(12ч.-л/а, 15ч.-с/и)

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
									план факт
1	<b>Легкая атлетика</b>	Спринтерский бег	1	Вводный	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 1000 м		Комплекс 1	01.09.22
2			1	Комплексный	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 1000 м		Комплекс 1	05.09.22-10.09.22
3			1	Комплексный	Бег 3000м(к). Специально-беговые упражнения		Оценить бег на 3000м	Комплекс 1	05.09.22-10.09.22
4			1	Учетный	Бег 1000м(к). Специально-беговые упражнения		Оценить бег на 1000м	Комплекс 1	05.09.22-10.09.22
5			1	Комплексный	Метание гранаты. Развитие выносливости.			Комплекс 1	12.09.22-17.09.22
6			1	Учетный	Специальные беговые упражнения. Метание гранаты(к).		Оценить метание мяча	Комплекс 1	12.09.22-17.09.22
7			1	Учетный	Бег 30м(к). Развитие скоростно-силовых качеств.		Оценить бег на 30м	Комплекс 1	12.09.22-17.09.22
8			1	Учетный	Бег 60м(к). Развитие скоростно-силовых качеств.		Оценить бег на 60м	Комплекс 1	19.09.22-24.09.22
9			1	Учетный	Развитие физических качеств. Челночный бег 3*10м(к)		Оценить челночный бег		19.09.22-24.09.22
10			1	Учетный	Развитие физических качеств. Прыжок в длину с места(к)		Оценить прыжок в длину		19.09.22-24.09.22

							Оценить метание мяча		
11			1	Учетный	Развитие физических качеств. Метание мяча из положения сидя на полу(к)		Оценить метание мяча		26.09.22-30.09.22
12			1	Комплексный	Специальные беговые упражнения				26.09.22-30.09.22

13	Баскетбол		1	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.				03.10.22-08.10.22
14			1	Комплексный	Техника броска мяча по кольцу после ведения и передачи.. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3	03.10.22-08.10.22
15			1	Совершенствование ЗУН	Техника броска мяча по кольцу после ведения и передачи.. Ловля мяча после отскока от щита с последующим добиванием по кольцу. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3	03.10.22-08.10.22

16			1	Совершенствование ЗУН	Бросок в прыжке после ведения и передачи. Ловля мяча после отскока , добрасывание . Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3	10.10.22-15.10.22
17			1	Учетный	Бросок в прыжке после ведения и передачи.(к) Ловля мяча после отскока , добрасывание Учебная игра.		Оценка техники выполнения	Комплекс 3	10.10.22-15.10.22
18			1	Совершенствование ЗУН	Ловля мяча после отскока , добрасывание. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3	10.10.22-15.10.22
19			1	Учетный	Ловля мяча после отскока , добрасывание.(к) Ведение мяча с сопротивлением защитника. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения	Комплекс 3	17.10.22-22.10.22

20			I	Совершенствование ЗУН	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3	17.10.22-22.10.22
21			I	Совершенствование ЗУН	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передач мяча	Комплекс 3	17.10.22-22.10.22
22			I	Совершенствование ЗУН	Тактические действия в защите. Учебная игра. Судейство.	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3	24.10.22
23			I	Комплексный	Тактические действия в защите. Учебная игра		Оценка техники выполнения		25.10.22
24			I	Комплексный	Тактические действия в нападении. Учебная игра				26.10.22-29.10.22
25			I	Комплексный	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра		Оценка техники выполнения		26.10.22-29.10.22
26			I	Комплексный	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.				26.10.22-29.10.22
27			I	Комплексный	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.		Оценка техники выполнения		26.10.22-29.10.22

**2 четверть : учебных недель – 7, всего -21 час(14ч.-гимн., 7ч.-с/и)**

1	<b>Гимнастика</b>	Висы и упоры.	1	Комплексный	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Теоретические сведения. Правила составления комплекса ОРУ для разминки.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения		Комплекс 2	07.11.22-12.11.22
2			2	Совершенствование ЗУН	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ (готовят и проводят самостоятельно по графику). Повторение акробатических элементов изученных ранее. Тест на	<b>Уметь</b> выполнять элементы акробатики	Оценка техники выполнения	Комплекс 2	07.11.22-12.11.22

3					гибкость, прыжки через скакалку.				
				Совершенствование ЗУН	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Составление акробатической комбинации из пяти элементов. Тест на гибкость, прыжки через скакалку.	<b>Уметь</b> выполнять элементы акробатики		Ком-плекс 2	07.11.22-12.11.22
4			I	Совершенствование ЗУН	Комплекс ОРУ. Работа над акробатической комбинацией. Тест на гибкость, прыжки через скакалку. Повторение изученных элементов на бревне.			Ком-плекс 2	14.11.22-19.11.22

5			1	Совершенствование ЗУН	Комплекс ОРУ. Работа над техникой выполнения акробатической комбинации. Тест на гибкость – зачет. Составление комбинации из пяти элементов на бревне. Прыжки через скакалку.	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине,	Оценка техники выполнения	Ком-плекс 2	14.11.22-19.11.22
6			I	Совершенствование ЗУН	Комплекс ОРУ. Акробатическая комбинация – зачет. Работа над комбинацией в равновесии. Прыжки через скакалку.	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине,	Оценка техники выполнения	Ком-плекс 2	14.11.22-19.11.22
7			I	Учетный	Комплекс ОРУ. Работа над техникой выполнения комбинации на бревне. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Работа над вольными упражнениями.	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине		Ком-плекс 2	21.11.22-26.11.22
8	Акробатические упражнения.		1	Комплексный	Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку на двух за 1 минуту – зачет. Работа над техникой выполнения комбинации на бревне. Работа над техникой вольных упражнений.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,	Оценка техники выполнения	Ком-плекс 2	21.11.22-26.11.22
9			I	Совершенствование ЗУН	Комплекс ОРУ. Комбинация на бревне – зачет. Работа над техникой выполнения вольных упражнений	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	Оценка техники выполнения	Ком-плекс 2	28.11.22-03.12.22

10			1	Комплексный	Комплекс ОРУ. Работа над техникой выполнения вольных упражнений. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов		Ком-плекс 2	28.11.22-03.12.22
11			1	Совершенствование ЗУН	Комплекс ОРУ. Вольные упражнения на 32 счета – зачет.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,	Оценка техники выполнения	Ком-плекс 2	28.11.22-03.12.22

12			1	Совершенствование ЗУН	Комплекс ОРУ. Круговая тренировка.			Ком-плекс 2	05.12.22-10.12.22
13			1	Совершенствование ЗУН	Комплекс ОРУ. Круговая тренировка.			Ком-плекс 2	05.12.22-10.12.22
14			1	Совершенствование ЗУН	Комплекс ОРУ. Круговая тренировка.			Ком-плекс 2	05.12.22-10.12.22

15	<b>Баскетбол</b>	7	1	Совершенствование ЗУН	Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3	12.12.22-17.12.22
16			1	Совершенствование ЗУН	Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передач мяча	Ком-плекс 3	12.12.22-17.12.22
17			1	Совершенствование ЗУН	Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3	12.12.22-17.12.22

18			1	Совершенствование ЗУН	Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3	19.12.22-24.12.22
19			1	Комплексный	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3	19.12.22-24.12.22
20			1	Совершенствование ЗУН	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3	19.12.22-24.12.22



					скоростно-силовых качеств				
21			1	Совершенствование ЗУН	Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения	Комплекс 3	19.12.22-24.12.22

3 четверть : учебных недель- 10, всего -30 часов(14ч.-с/и, 16ч.-л/п)

1	Спортивные игры	Волейбол	1	Комплексный	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3	12.01.23-14.01.23
---	-----------------	----------	---	-------------	---	---	--	------------	-------------------

2			1	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча из зон 1,6,5 в зону 3 после подачи. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3	12.01.23-14.01.23
3			1	Совершенствование ЗУН	Верхняя передача мяча из зон 1,6,5 в зону 3 после подачи. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3	16.01.23-21.01.23
4			1	Совершенствование ЗУН	Верхняя передача мяча из зон 1,6,5 в зону 3 после подачи. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения	Комплекс 3	16.01.23-21.01.23
5			1	Совершенствование ЗУН	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3	16.01.23-21.01.23
6			1	Комплексный	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передач мяча	Комплекс 3	23.01.23-28.01.23

7			1	Комплексный	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие				23.01.23-28.01.23
---	--	--	---	-------------	---	--	--	--	-------------------

					скоростно-силовых качеств				
8			1	Совершенствовани е ЗУН	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения	Ком-плекс 3	01.02.23-04.02.23
9			1	Совершенствовани е ЗУН	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3	01.02.23-04.02.23
10			1	Совершенствовани е ЗУН	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения	Ком-плекс3	06.02.23-11.02.23
11			1	Совершенствовани е ЗУН	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3	06.02.23-11.02.23

12			1	Комплексный	. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения подачи мяча	Ком-плекс 3	13.02.23-18.02.23
13			1	Совершенствовани е ЗУН	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3	13.02.23-18.02.23
14			1	Совершенствовани е ЗУН	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара	Ком-плекс 3	20.02.23-25.02.23

15	<b>Лыжная подготовка</b>		1	Вводный	Попеременный двухшажный ход Одновременный двухшажный ход Инструктаж по ТБ	<b>Владеть</b> техникой попеременного двухшажного хода		Ком-плекс	20.02.23-25.02.23
16			1	Совершенствовани е ЗУН		<b>Уметь</b> проходить дистанцию до 2км <b>Владеть</b> техникой одновременного двухшажного хода		Ком-плекс	01.03.23-04.03.23

17			1	Совершенствовани е ЗУН	Попеременный двухшажный ход (к) Одновременный двухшажный ход Переход с одного хода на другой Одновременный одношажный ход Ходьба в медленном темпе до 5 км	<b>Уметь</b> проходить дистанцию до 2км <b>Владеть</b> техникой перехода с одного хода на другой	Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода	Ком-плекс	01.03.23-04.03.23
18			1	Учетный	Одновременный двухшажный ход Переход с одного хода на другой Одновременный одношажный ход Одновременный бесшажный ход Лыжные гонки 3 км	<b>Уметь</b> проходить дистанцию до 2км контруклонов	Оценка техники выполнения одновременного двухшажного хода	Ком-плекс	01.03.23-04.03.23

1.

19			1	Комплексный	Переход с одного хода на другой Одновременный одношажный ход (к) Одновременный бесшажный ход Ходьба в медленном темпе до 3км	<b>Уметь</b> проходить дистанцию до 3км	Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода	Ком-плекс	06.03.23-11.03.23
20			1	Комплексный	Переход с одного хода на другой Одновременный бесшажный ход Ходьба в медленном темпе до 3км	<b>Уметь</b> проходить дистанцию до 3км		Ком-плекс	06.03.23-11.03.23
21			1	Комплексный	Переход с одного хода на другой Одновременный бесшажный ход Ходьба в медленном темпе до 3км	<b>Уметь</b> проходить дистанцию до 3км		Ком-плекс	06.03.23-11.03.23
22			1	Учетный	Переход с одного хода на другой Одновременный бесшажный ход Лыжные гонки 3(к)	<b>Уметь</b> проходить дистанцию до 3км		Ком-плекс	13.03.23-18.03.23

2.

23			1	Комплексный	Переход с одного хода на другой Одновременный бесшажный ход(к) Ходьба в медленном темпе до 4км	<b>Уметь</b> проходить дистанцию до 4км <b>Владеть</b> техникой изученных ходов	Оценка техники выполнения одновременного бесшажного хода	Ком-плекс	13.03.23-18.03.23
24			1	Комплексный	Переход с одного хода на другой Ходьба в медленном темпе до 4км	<b>Уметь</b> проходить дистанцию до 4км	Оценка техники выполнения перехода с одного хода на другой	Ком-плекс	13.03.23-18.03.23

11

25			1	Комплексный	Ходьба в медленном темпе до 4км	<b>Уметь</b> проходить дистанцию до 4км		Ком-плекс	13.03.23-18.03.23
26			1	Комплексный	Одновременный двухшажный ход Переход с одного хода на другой Одновременный одношажный ход Одновременный бесшажный ход Ходьба в медленном темпе до 4км	<b>Уметь</b> проходить дистанцию до 4км <b>Владеть</b> техникой изученных ходов		Ком-плекс	20.03.23-25.03.23
27			1	Комплексный	Одновременный двухшажный ход Переход с одного хода на другой Одновременный одношажный ход Одновременный бесшажный ход Ходьба в медленном темпе до 5км	<b>Уметь</b> проходить дистанцию до 5км <b>Владеть</b> техникой изученных ходов	Оценка техники выполнения лыжных ходов	Ком-плекс	20.03.23-25.03.23
28			1	Учетный	Одновременный двухшажный ход Переход с одного хода на другой Одновременный одношажный ход Одновременный бесшажный ход	<b>Уметь</b> проходить дистанцию до 3км <b>Владеть</b> техникой изученных ходов		Ком-плекс	20.03.23-25.03.23
29			1	Учетный	Одновременный двухшажный ход Переход с одного хода на другой Одновременный одношажный ход Одновременный бесшажный ход	<b>Уметь</b> проходить дистанцию до 3км <b>Владеть</b> техникой изученных ходов	Оценка техники выполнения лыжных ходов	Ком-плекс	20.03.23-25.03.23
30			1	Комплексный	Совершенствовать технику изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Эстафеты на лыжах.	<b>Владеть</b> техникой изученных ходов		Ком-плекс	20.03.23-25.03.23

4 четверть : учебных недель – 8, всего -24 часа(12ч.с/и, 12ч.л/а)

1	Спортивные игры	Волейбол	1	Комплексный	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3	03.04.23-08.04.23
2			1	Совершенствование ЗУН	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3	03.04.23-08.04.23
3			1	Совершенствование ЗУН	Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи и	Ком-плекс 3	10.04.23-15.04.23

							нижний прием мяча		
4			1	Совершенствование ЗУН	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3	10.04.23-15.04.23
5			1	Совершенствование ЗУН	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения	Ком-плекс 3	10.04.23-15.04.23
6			1	Комплексный	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передач мяча	Ком-плекс 3	17.04.23-22.04.23
7			1	Совершенствование ЗУН	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения прямого нападающего удара	Ком-плекс 3	17.04.23-22.04.23
8			1	Совершенствование ЗУН	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3	17.04.23-22.04.23
9			1	Совершенствование ЗУН	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3	24.04.23-29.04.23
10			1	Совершенствование ЗУН	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения	Ком-плекс 3	24.04.23-29.04.23

11			1	Комплексный	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения подач мяча	Ком-плекс 3	24.04.23-29.04.23
12			1	Совершенствование ЗУН	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3	24.04.23-29.04.23
13	Легкая атлетика	Спринтерский бег	1	Вводный	Развитие физических качеств. Челночный бег 3*10м(к) Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 1000 м	Оценить челночный бег	Ком-плекс 1	01.05.23-06.05.23
14			1	Комплексный	Развитие физических качеств. Прыжок в длину с места(к)	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной	Оценить прыжок в длину с места	Комплекс 1	01.05.23-06.05.23

						скоростью 1000 м			
15			1	Комплексный	Развитие физических качеств. Метание мяча из положения сидя на полу(к)		Оценить метание мяча	Комплекс 1	08.05.23-13.05.23
16			1	Учетный	Бег 1000м(к). Специально-беговые упражнения		Оценить бег на1000м	Комплекс 1	08.05.23-13.05.23
17			1	Комплексный	Метание гранаты. Развитие выносливости.			Комплекс 1	08.05.23-13.05.23
18			1	Учетный	Специальные беговые упражнения. Метание гранаты(к).		Оценить метание гранаты	Комплекс 1	15.05.23-20.05.23
19			1	Учетный	Бег 60м(к).Развитие скоростно-силовых качеств.			Комплекс 1	15.05.23-20.05.23
20			1	Учетный	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения.			Комплекс 1	15.05.23-20.05.23
21			1	Учетный	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.			Комплекс 1	22.05.23-27.05.23
22			1	Комплексный	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег 400м(к)		Оценить	Комплекс 1	22.05.23-27.05.23
23			1	Комплексный	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения.			Комплекс 1	22.05.23-27.05.23
24			1	Комплексный	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения.			Комплекс 1	29.05.23
	итого		102						