

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Каширинская средняя общеобразовательная школа имени Белоусова Д.А.»

«Рассмотрено»
на педагогическом совете
протокол №1
« 28 »августа 2015 г.

«Согласовано»
зам. директора по УВР
М.А.Антощенко
« 26 » августа 2015 г.



Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

7, 8, 9, 10, 11 класс

Авторы составители: Сокорукова В.И.
учитель физ-ры, Г.категория

с.Каширино
2015
год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для **11 класса** включает федеральный и региональный компоненты государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре. Программа составлена на основе:
 - 1.- федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Министерством образования и науки РФ от 5 марта 2004 года №1089;
 1. - примерной программы по физической культурой, рекомендованной Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ (письмо от 7.07.2005 года №03-1263);
 2. - Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва, 2004 г., допущенной Министерством образования РФ.);
 3. Закон Курганской области «О региональном (национально-региональном) компоненте государственных образовательных стандартов общего образования в Курганской области»,

- основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Каширинская средняя общеобразовательная школа имени Белоусова Д.А.»

- Действующее программное обеспечение преподавания физической культуры в 1□11 классах предполагает проведение физкультуры на основе программ:
 1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /В.И. Лях, А.А. Зденевич. – М: Физкультура и спорт, 2012. – 70 с.

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2012.

Учебники:

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены на:

1. содействие гармоническому физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
2. расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
3. дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
4. формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
5. закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
6. формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
7. дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
- 8.

Объем программы – 102 часа

Вариативная часть программы (12 часов) передана на усиление подраздела «Спортивные игры».

- В практике преподавания физической культуры доминирует комбинированный урок, предполагающий наличие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний, новых двигательных действий), этапа закрепления изученного материала (формирования

двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний, двигательных навыков.

Рубежный контроль проводится в форме зачета.

2. Учебно-тематический план

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	1 ЧЕ ТВ	2 ЧЕ ТВ	3 ЧЕ ТВ	4 ЧЕ ТВ	ВСЕГО ЧАСОВ
ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ (часы)	2	2	2	2	8
ТРЕБОВАНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНЫМ УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ (часы)	25	18	29	28	100
ГИМНАСТИКА		18			18
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	12		13	10	35
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			15	25
ЛЫЖНАЯ ИЛИ КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА			16		16
ТЕСТИРОВАНИЕ	3			3	6
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ					
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА					
БЫСТРОТА ДВИЖЕНИЙ					
ГИБКОСТЬ					
ЛОВКОСТЬ					
СТАТИЧЕСКАЯ И СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ					
ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ					

•

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности¹.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ²

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

¹ Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

² С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча .Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал поданному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 час. в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизведению и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах I-XI классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегуляция я тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Спортивные игры

В 11 классе продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-

тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к X классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, гандбол, волейбол, футбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет право вместо указанных спортивных игр включать в базовую часть программного материала любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает учебный материал, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10-11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех либо других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Программный материал по спортивным играм (11 классы)

Баскетбол (юноши и девушки)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
Совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
Совершенствование техники защитных действий.

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

Совершенствование техники передвижений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

Волейбол (юноши и девушки)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча.

Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча.

Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара.

Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий.

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

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

Футбол (юноши)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.

Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники передвижений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.

Совершенствование техники защитных действий.

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

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по основным правилам.

Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестройки двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. Координационная сложность упражнений, объем и интенсивность, условия их выполнения определяются учителем в соответствии с методическими требованиями и индивидуальными различиями девушки и юношей.

Развитие выносливости.

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 сек. до 18 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопас-

ности при занятиях спортивными играли.

Самостоятельные занятия по разделу.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий.

Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; в занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом и комбинации из этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей имеют большое прикладное значение для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для воспитания грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, играющих большую роль в выполнении функций материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирование красивой осанки, фигуры, походки, поз. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимна-

стических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Совершенствование строевых упражнений.

Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

Девушки. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, сосок махом назад.

Девушки. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом сосок.

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 классы) и 120-125 см (11 классы).

Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в. ширину, высота 110 см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей.

Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостице, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры,

полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, обще развивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости.

Юноши и девушки. Обще развивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания о физической культуре.

Юноши и девушки. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Легкая атлетика

В 11 классе продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений). Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличиваются длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и число способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных

в 8-9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности допустимо ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Такие занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств. На уроках следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях, чтобы использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Программный материал по легкой атлетике

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных

исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши — до 25 мин., девушки — до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Знания о физической культуре.

Юноши и девушки. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость. Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Программный материал по лыжной подготовке

Освоение техники лыжных ходов.

10 класс. Переход с одновременных ходов на попереемые. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Знания о физической культуре.

10-11 классы. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Рефлексивная деятельность в процессе физического воспитания.

Критерии уровня двигательной дееспособности, методы определения и оценки уровня физического состояния. Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Проектная деятельность в сфере оздоровительной физической культуры.

Правила конструирования комплексов физических упражнений с целевыми установками оздоровительного характера (для повышения общего тонуса, для снижения мышечного напряжения, для повышения работоспособности при выполнении умственной деятельности, для регуляции психического состояния). Демонстрация составленных комплексов. Составление плана-конспекта самостоятельных занятий.

Элементы методической работы обучающихся на уроках физической культуры.

Методические основы организации и проведения занятий физической культуры с оздоровительной направленностью; проведение комплексов физических упражнений с одноклассниками.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики: дыхательная и звуковая гимнастика; гимнастика для глаз, применение офтальмотренажеров; пластическая и суставная гимнастика; комплексы психофизической тренировки (элементы релаксации и аутотренинга); комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения; гимнастика при занятиях интенсивной умственной деятельностью. Оздоровительные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика, различные виды аэробики, шейпинг, калланетика, стретчинг, атлетическая гимнастика, упражнения восточных оздоровительных систем. Общеразвивающие упражнения. Основы массажа и самомассажа. Двигательные действия, обладающие выраженным оздоровительным эффектом и выполняемые преимущественно на свежем воздухе: оздоровительный бег, оздоровительная ходьба (в том числе на лыжах), катание на коньках, санках (при наличии условий), подвижные (спортивные) игры и другие физические упражнения, выполняемые в аэробном режиме. Основы туристской подготовки.

4.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, 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.

Объяснить:

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

спорта высших достижений;

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

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корrigирующей 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, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных 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-корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; ■ приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, при-

емы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по виду 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 воздействия физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, сек. Бег 100 м, сек.	5.0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 215	14 170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км, мин. и сек. Кроссовый бег на 2 км, мин. и сек.	13.50	10.00

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физиче- ские спо- собност и	Контроль ное упражнен ие (тест)	Воз рас т, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низк ий	Средн ий	Высок ий	Низк ий	Средн ий	Высок ий
Скоростн ые	Бег 30 м, сек.	16	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8	4,4 и выше 4,3	61 и ниже 6,1	5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
		17	и ниже 5,1	5,0-4,7			5,9-5,3	
Координ а- ционные	Челночны й бег 3x10 м, сек.	16	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
		17	и ниже 8,1	7,9-7,5			9,3-8,7	
Скоростн о- силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже 190	195- 210	230 и выше 240	160 и ниже 160	170- 190	210 и выше 210
		17	и ниже 190	205- 220		170- 190		
Вынос- ливость	6- минутный бег, м	16	1100 и ниже 1100	1300 и ниже 1300	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050- 1200	1300 и выше 1300
		17	и ниже 1100			1050- 1200		
Гибкость	Наклон вперед из поло- жения стоя, см	16	5 и ниже 5	9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14	20 и выше 20
		17	и ниже 5	9-12		12-14		
Силовые	Подтягива ние на высокой переклади не из виса, кол-во раз (юноши), на низкой переклади не из виса лежа, кол- во раз (девушки)	16	4 и ниже 5	8-9	11 и выше 12	-	-	-
		17	-	9-10				
		16	-	-	-	6 и ниже 6	13-15	18 и выше 18
		17				13-15		

5. КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в ходе уроков по усмотрению учителя.

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нетной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Контрольно- измерительные материалы

11-Й класс

Ловля мяча с полуотскока

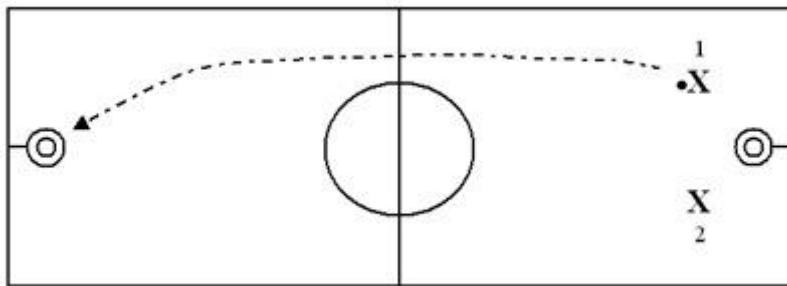
Это упражнение выполняют в том случае, если мяч, не долетев до игрока, ударяется о пол. В этом случае он идет к мячу, держа ноги согнутыми в коленях, руки слегка согнуты в локтях и опущены вниз. Одна нога, выставленная вперед, должна оказаться возле точки отскока мяча от пола. В момент отскока ученик обхватывает мяч кистями рук сверху и сбоку, затем быстро подносит его к груди.

Передачи мяча с отскоком от пола

Два игрока на расстоянии 3–4 м друг от друга передают друг другу мяч с отскоком от пола.

Взаимодействие игроков в нападении

Вариант 1. Быстрый отрыв.



Игроки № 1 и № 2 располагаются у кольца. Игрок № 1 бросает мяч в щит, игрок № 2 ловит отскочивший мяч, после чего игрок № 1 делает ускорение к другому кольцу, а игрок № 2 делает ему передачу «на выход».

Вариант 2. – то же, но, поймав мяч, игрок № 1 ведет его в угол площадки, а игрок № 2 быстро приближается к кольцу и, получив мяч, делает бросок.

Совершенствование техники изученных упражнений

Тест. Ловля высоко летящих мячей в прыжке после отскока от щита.

Находясь на расстоянии 1,5 м от щита, игрок бросает мяч в щит и ловит его в прыжке, затем снова бросает мяч, и т.д. Поймав мяч в четвертый раз, он бросает мяч в кольцо.

Оценивание

- «5» – упражнение выполнено без ошибок с попаданием мяча в кольцо;
- «4» – упражнение выполнено правильно, но без попадания мяча в кольцо;
- «3» – допущена одна и более ошибок.

Тест. Учащиеся выполняют 10 штрафных бросков.

Оценивание

Юноши

- «5» – 7 попаданий;
- «4» – 6 попаданий;
- «3» – 4 попадания.

Девушки

- «5» – 5 попаданий;
- «4» – 4 попадания;
- «3» – 3 попадания.

Тест. Передачи мяча в стену за 30 сек. с расстояния 2,5 м.

Оценивание

Юноши

- «5» – 31 передача;
- «4» – 28 передач;
- «3» – 26 передач.

Девушки

- «5» – 27 передач;
- «4» – 25 передач;
- «3» – 22 передачи.

Тест. Учащиеся выполняют 10 бросков в кольцо с двух шагов после ведения, обводя препятствия (см. учебный материал для 10-го класса).

Оценивание

Юноши

- «5» – 9 попаданий;
- «4» – 8 попаданий;
- «3» – 7 попаданий.

Девушки

- «5» – 8 попаданий;
- «4» – 7 попаданий;
- «3» – 6 попаданий.

Тест. Учащиеся выполняют ведение мяча, делают два шага и бросают мяч в кольцо. На выполнение задания дается 1 мин. (см. учебный материал для 9-го и 10-го классов).

Оценивание

Юноши

- «5» – 9 попаданий;
- «4» – 8 попаданий;
- «3» – 7 попаданий.

Девушки

- «5» – 6 попаданий;
- «4» – 5 попаданий;
- «3» – 3 попадания.

10–11-е классы

На уроках физкультуры в 10–11-х классах ученики совершенствуют ранее усвоенные двигательные действия; значительно меньше времени отводится на обучение новому материалу. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки. Поэтому главная задача – научить школьников выполнять двигательные действия не только правильно, но и с возрастающей скоростью, силой, ловкостью и выносливостью. В связи с этим увеличиваются дистанция, скорость бега, нормативы в прыжках, вес снаряда в метаниях.

Эстафетный бег

Эстафетный бег – вид командного бега, где дистанция делится на этапы определенной длины; каждый участник пробегает свой этап, а потом передает другому члену своей команды специальную эстафетную палочку (см. рис. 8).

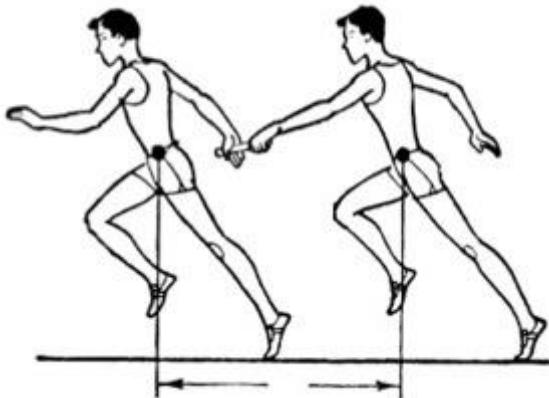


Рис. 8. Эстафетный бег

Передача эстафетной палочки происходит только в зоне передачи, которая имеет длину 20 м. От линии, обозначающей границу окончания этапа, в ту и другую сторону отмеряется по 10 м. Это и будет зона передачи. Передача палочки осуществляется из рук в руки. Первый член команды с эстафетной палочкой в правой руке стартует и, пробежав этап, передает палочку в левую руку следующему участнику; тот, пробежав свой этап, передает палочку в правую руку следующему, и т.д. Кисть принимающего эстафету бегуна располагается так, чтобы в нее было удобно вложить палочку, а принимающий эстафету бегун уже должен начать бег (см. рис. 9).



Рис. 9. Передача эстафетной палочки из рук в руки

Ошибки

- Передача эстафеты вне зоны передачи;
- потеря палочки во время бега или передачи;
- передача эстафеты в одноименную руку;
- передача эстафеты на месте.

Оценивание

- «5» – упражнение выполнено правильно, легко, уверенно;
- «4» – упражнение выполнено, но неуверенно, допущена 1 ошибка;
- «3» – упражнение выполнено, но допущено 2 и более ошибок.

Метание гранаты

Техника метания гранаты существенно не отличается от техники метания мяча, но необходимо обратить внимание на технику безопасности во время занятий, так как вес гранаты значительно превосходит вес мяча, и возрастает вероятность травмы. Оценивание производится так же, как при метании мяча (8-й класс).

6.ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Использованные информационные источники

1. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 10-11 классы /Г.И. Бергер, Ю.Г. Бергер. – М.: Владос, 2002 . – 144 с.
2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005. – 72 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
5. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры /ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 75 с.
6. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКиПРО Курганской области. - Курган, 2005. – 34 с.

7. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКиПРО Курганской области. - Курган, 2004. – 24 с.

8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2001 – 480 с.

9. Чайцев В.Г. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007 .- 128 с.

10. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ИПКиПРО Курганской области.

Литература для обучающихся

1. Бутин И.М. Физическая культура: 9-11 кл.: Учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений /И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. – М.: Владос, 2003 . – 208 с.

2. Лях В.И. Физическая культура: Учебное пособие для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005. – 207 с.

3. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений /Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.. – М.: Просвещение, 1997 – 112 с.

4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

5. Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru/ :	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ :	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризм и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/ :	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/ :	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://www.gorodki.ogr/	Федерация городошного спорта
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России

Учебно-материальное обеспечение

«Упражнения гимнастики и акробатики»:

Бревно напольное 3 м. Бревно высокое (1,2 м). Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический, конь гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладины пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая 2,8 x 0,8 м. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские отечественные. Обручи. Скамейка гимнастическая жесткая. Мячи для художественной гимнастики. Мешочки насыпные для упражнений на координацию. Брусья женские и мужские.

«Упражнения легкой атлетики»:

Планка для прыжков в высоту. Стойки для прыжков в высоту. Ядро легкоатлетическое 5,5 кг. Секундомер однокнопочный. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная для прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетические.

«Упражнения лыжной подготовки»:

Лыжи, палки лыжные. Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов. Ограждение веревочное для лыжных гонок и легкоатлетических кроссов.

«Спортивные игры»:

Волейбольные стойки универсальные. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит фанерный игровой. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Номера нагрудные для командных игр (10x2 см). Ворота для мини-футбола. Сетки для ворот мини-футбола. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные. Табло перекидное. Фермы настенные баскетбольные.

«Ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика, индивидуальные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания»:

Коврики для шейпинга. Скакалки взрослые.. Магнитофон однокассетный с колонками. Горка для дисков от штанги и гантелей. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 x 0,8 м. Стойка для штанги. Тренажер-доска наклонная универсальная. Тренажер-перекладина навесная универсальная. Штанги тренировочные 101,5 кг., 45 кг. Гантели литые 2 кг., 3 кг., 4 кг. Гантели разборные 20 кг. Маты поролоновые (2 x 1 x 0,1 м).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 11-ГО КЛАССА

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты						
					Предметные	Личностные	Метапредметные				
I четверть											
Легкая атлетика											
1		Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.- сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Правильно выполнять технику старта и стартового разгона.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.				
2		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину						

		выносливости.			с разбега. Бегать на средние дистанции.	величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
3		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Совершенствование бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции.		
4		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.- сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции.		
5		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.		
6		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание	Комбинированный	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		

		гранаты. Развитие выносливости.			выполнять метание гранаты на дальность. Бегать на средние дистанции.	нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
7		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
8		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.	понимания и сопереживания	Регулятивные: Умение
9		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты.	Комбинированный	Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность. Бегать на короткие		

10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты.	Комбинированный	Совершенствование техники метания гранаты.	дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность	чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность	Формирование и проявление положительных качеств личности,	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность		
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	Контроль	Контроль техники метания гранаты. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность		
14	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль бега на короткие	Уметь: самостоятельно			

		Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		дистанции. Развитие силовых качеств.	выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и
15		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие скор.- сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль бега на выносливость. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции		
16		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.- сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.		
17		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.		
18		Строевые упражнения. Медленный бег.	Комбинированный	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие	Уметь: самостоятельно выполнять		

		О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		скоростно-силовых качеств.	комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность		отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
--	--	---	--	----------------------------	---	--	--

Спортивные игры							
19		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со

					поворотов. Знать правила игры.		
20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций.	нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли			Умение технически правильно выполнять двигательные действия

		Эстафеты.			мяча в движении; Знать правила игры	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
23		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Выполнять ведение мяча; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
24		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Эстафеты.	Контроль	Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.		

II четверть

Гимнастика с элементами акробатики

25		ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		Познавательные: Осознание важности
----	--	--	---------	---	--	--	---

		(упражнения на гибкость).		силовых качеств		Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических	освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
26		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног; Выполнять упражнения на перекладине.		
27		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		
28		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.		
29		Строевые упражнения. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения	Уметь: самостоятельно выполнять		Осмысление правил

		Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м).		Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств.	комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине.	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
30		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. ОФП (упражнения на гибкость).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие гибкости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.	отзывчивости, понимания и сопереживания	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и
31		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног; Выполнять упражнения на перекладине.	чувствам других людей.	
32		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств Акробатика. (подтягивание,	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование	

		пресс).					
33		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств Упражнения на разновысоких брусьях. Упражнения на перекладине. (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	группах при разучивании Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
34		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; Выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине.		Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с
35		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		

		разновысоких брусьях. Упражнения на перекладине.		брюсьях. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине.	выполнять упражнений на брусьях; выполнять упражнения на перекладине.	достижении поставленной цели.	поставленной целью.
36		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях. Выполнять упражнений на бревне;		Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха
37		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; Лазать по канату без помощи ног;		учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
38		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		

		разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		брюсьях. Развитие силовых качеств	выполнять упражнения на брусьях.		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
39		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		
40		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств. Развитие гибкости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.		
41		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения Упражнений на	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях. Выполнять упражнений на		Овладение логическими

				бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.	бревне; Выполнять Акробатические упражнения;		действиями сравнения, анализа, синтеза, общения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
42		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств			
43		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Контроль	Развитие силовых качеств. Контроль техники выполнения акробатических упражнений. Контроль техники упражнений на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; Выполнять Акробатические упражнения;		
44		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.		
45		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без	Контроль	Контроль техники лазания по канату без помощи ног. Развитие силовых	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		

		помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).		качеств.	Лазать по канату без помощи ног;		
46		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брюсьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Контроль	Совершенствование техники выполнения упражнений на брюсьях. Контроль развития физических качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брюсьях.		
47		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брюсьях. Упр-ния на перекладине.	Контроль	Совершенствование техники выполнения упражнений на брюсьях. Контроль техники выполнения Упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брюсьях. Выполнять упражнения на перекладине.		
48		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брюсьях. Развитие силовых качеств	Контроль	Контроль техники выполнения упражнений на брюсьях. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брюсьях.		

		(подтягивание, пресс).					
III четверть							
Лыжная подготовка							
49		ТБ на уроках по л/подготовке. Бег по дистанции до 3 км.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
50		Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Развитие самостоятельности и	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
51		Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов.	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;		Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и
52		Повороты на месте и в движении.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование	Уметь: выполнять повороты в		

		Подъем в гору.		техники подъёма в гору	движении, на месте; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной
53		Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		
54		Попеременный 4-х шаговый ход. Подъем в гору.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники подъёма в гору.	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;		
55		Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход		
56		Подъем в гору. Спуски с горы.	Комбинированный	Совершенствование техники подъёма в гору. Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь:; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; Выполнять спуски с горы - в высокой,		

					средней и низкой стойке;		терминологией.
57	Попеременный 4-х шагный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;			Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
58	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъёма в гору.	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;			Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и
59	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;			
60	Попеременный 4-х шагный ход. Повороты на месте и в движении.	Контроль	Контроль техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники поворотов.	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; Выполнять повороты в движении, на месте;			
61	Подъем в гору. Бег по дистанции	Контроль	Контроль техники подъёма в гору	Уметь: Выполнять			

		до 3 км.			подъем в гору «полуёлочкой»;		
62		Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход.	Контроль	Контроль техники спусков с горы.	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
63		Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контроль техники прохождения дистанции на время.	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;		
64		Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Контроль	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Контроль техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Спортивные игры

65		ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь:	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного
----	--	---	---------	--	---	---------------------	--

		Эстафеты.			самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять
66		Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.		
67		Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры		
68		Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять		

					передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры	основе представлений о нравственных нормах.	ошибки при выполнении упражнений.
69	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	Игровой	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
70	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры			Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом
71	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять бросков мяча по			

				мяча по кольцу, после ведения мяча и двух шагов.	кольцу, после двух шагов. Знать правила игры	чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
72	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры			
73	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения.	Игровой	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после ведения мяча и двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.			
74	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,		

					Знать правила игры		
75	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
76	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Контроль	Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	
77	Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.	Контроль	Контроль техники бросков мяча по кольцу, после ведения мяча и двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.			

78		Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование ведения мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Знать правила игры.		
IV четверть							
Спортивные игры							
79		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Учебная игра. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
80		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
81		Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование техники ведения	Уметь: самостоятельно		

		О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.		мяча.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	представлений о нравственных нормах.	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
82		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;; Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
83		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
84		Строевые упражнения. О.Р.Уна месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. Игра	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры	Формирование и проявление положительных	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать,

85	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча в движении;	качество личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
86	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры		
87	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Броски со средних и ближних дистанций.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций.		
88	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу,	Уметь: самостоятельно выполнять		

		движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. Игра		после двух шагов.	комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры		
Легкая атлетика							
89		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
90		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты на дальность		Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
91		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при

		2000 м. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).			бегать на средние дистанции.		разучивании Упражнений.
92		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
93		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,
94		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты на дальность		
95		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		

		2000 м. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).			бегать на средние дистанции.		сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
96		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.- сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность	и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
97		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	чувствам других людей.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
98		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Контроль	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты. Контроль развития силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты на дальность	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и
99		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие	Контроль	Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на	Формирование и	

	сил. К-в (подтягивание, пресс).			средние дистанции.		
100	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.- сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
101	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега;		
102	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.- сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность		