Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Красноармейская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена на заседании школьного методического объединения _____Д.М. Савина Протокол № 1 от «29» августа 2022г.	Принята на заседании педагогического совета Протокол № 2 от «31» августа2022г.	Утверждена приказом директора _____Л.В. Гришина Приказ №306 от 31«» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ
на 2022-2023 уч. год

Составил: Василенко Андрей Петрович,
учитель физической культуры

п. Красноармейска
2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
10-11 КЛАССЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» ориентирована на учащихся 10-11 классов и разработана в соответствии с ФГОС СОО на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования", С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017г.;
3. Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ Красноармейской СОШ;
4. Программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура» 10-11 классы, В.И. Лях. (М., Просвещение 2021г.)
5. Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендуемых Минобрнауки РФ к использованию

- Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказ Минпросвещения России от 23 декабря 2020 г. № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254»:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. —М.: Просвещение, 2021.

Школа вправе в течение 3-х лет использовать в образовательной деятельности учебники, приобретенные до вступления в силу приказа от 20 мая 2020 г. № 254.

Программой отводится на изучение физической культуры 207 часов, которые распределены по классам следующим образом:

10 класс – 105 часов, 3 часа в неделю;
11 класс – 102 часа, 3 часа в неделю.

Цель образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

При изучении данного предмета формируются задачи учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья, и

формирование основ индивидуального образа жизни;

- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной обще-прикладной и спортивно – рекреационной подготовки, организация педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и способностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно – рекреационной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных психосоматических психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта (гандбол, футбол, баскетбол, волейбол);
- закрепление знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- совершенствование навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание чувства патриотизма и других положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- создание ВФСК «ГТО» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ориентироваться в теоретических аспектах испытаний физических качеств при поступлении ВУЗы;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах в повседневной жизни.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития в рамках ВФСК «ГТО» и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках в длину (высоту);
- выполнять кроссовый бег на выносливость;
- выполнять основные технические действия и приёмы в баскетболе, волейболе, гандболе, футболе в условиях учебной и игровой деятельности;

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

– *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

– *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

– *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

– *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

– *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

– *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

– *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

Для приобретения навыков повышения уровня знаний в рабочую программу включены тесты, практические, теоретические задания, предусмотренные примерной программой («Физическая культура» В.И. Лях).

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий. Введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ, и другими инфекционными заболеваниями, образовательная деятельность по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной и эстетической культур:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области физической и трудовой культур:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного оборудования;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий, развитию физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (207 ЧАСОВ)
10 класс
(3 ч в неделю, 105 часов)

Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе урока) соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Данный раздел изучается в рамках отдельных уроков. Темы занятий включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и

проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (в процессе урока) содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» (105ч), наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Легкая атлетика (23ч) Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Демонстрировать:

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Кроссовая подготовка (17 часов). Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 2000 м 1500м.Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности. Минутный бег, эстафеты. Эстафетный бег.

Спортивные игры (47 ч)

Баскетбол (26ч) Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.
Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
Освоение тактики игры.
Дальнейшее закрепление тактики игры.
Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон»
Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол (21ч) Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом.

Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.
Освоение тактики игры.
Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика (18ч) Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости
Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (в процессе урока) ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с элементами акробатики, лёгкой атлетики, кроссовой подготовки, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени

освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

11 класс
(3 ч в неделю, 102 часа)

Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе урока) соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Данный раздел изучается в рамках отдельных уроков. Темы занятий включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (в процессе урока) содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» (102ч), наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Легкая атлетика (22ч) Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Демонстрировать:

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Кроссовая подготовка (17 часов). Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 2000 м 1500м.Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности. Минутный бег, эстафеты. Эстафетный бег.

Спортивные игры (45 ч)

Баскетбол (25ч) Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон»

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол (20ч) Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом.

Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика (18ч) Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (в процессе урока) ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из

базовых видов спорта (гимнастики с элементами акробатики, лёгкой атлетики, кроссовой подготовки, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Тематическое планирование
10 класс

№ п/п	**Разделы**	**Количество часов**
1	**Базовая часть**	**59**
1.1	Основы знаний о физической культуре	**в процессе урока**
1.2	Спортивные игры (волейбол)	**21**
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	**18**
1.4	Легкая атлетика	**20**
2	**Вариативная часть**	**43**
2.1	Кроссовая подготовка	**17**
2.2	Баскетбол	**26**
	Итого:	**102**

11 класс

№ п/п	**Разделы**	**Количество часов**
1	**Базовая часть**	**58**
1.1	Основы знаний о физической культуре	**в процессе урока**
1.2	Спортивные игры (волейбол)	**20**
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	**18**
1.4	Легкая атлетика	**20**
2	**Вариативная часть**	**42**
2.1	Кроссовая подготовка	**17**
2.2	Баскетбол	**25**
	Итого:	**100**

Календарно - тематическое планирование 10 класса

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Формы текущего контроля	Всего часов	Дата	Материально-техническое сопровождение, ИКТ	Примечание
I Легкая атлетика (11 часов)						
1.1.1	**Спринтерский бег.** Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Сообщение новых знаний	5	01.09	Мп	
1.2.2	Низкий старт **(до 40 м).** Стартовый разгон. Бег по дистанции **(70-80 м).** Эстафетный бег.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		02.09	Секундомер	
1.3.3	Низкий старт **(до 40 м).** Стартовый разгон. Бег по дистанции **(70-80 м).** Финиширование.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		06.09	Секундомер	
1.4.4	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		08.09	Секундомер	
1.5.5	Бег на результат **(100 м).** Эстафетный бег.	Сдача нормативов		09.09	Секундомер	
1.6.6	**Прыжок в длину.** Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	3	13.09	Сантиметровая лента	
1.7.7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		15.09	Сантиметровая лента	
1.8.8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых	Сдача нормативов		16.09	Сантиметровая лента	

	качеств					
1.9.9	**Метание мяча и гранаты**. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	3	20.09	Мячи для метания, гранаты	
1.10.10	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		22.09	Мячи для метания, гранаты	
1.11.11	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Сдача нормативов		23.09	Мячи для метания, гранаты	
2.1.12	Бег по пересеченной местности. Бег **(20 мин).**	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	2	27.09	Мп	
2.2.13	Бег **(20 мин).** Преодоление горизонтальных препятствий.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		29.09	Секундомер	
2.3.14	Бег **(22 мин).** Преодоление горизонтальных препятствий.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	2	30.09	Секундомер	
2.4.15	Бег **(22 мин).** Преодоление горизонтальных препятствий.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		04.10	Секундомер	
2.5.16	Бег **(23 мин).** Преодоление горизонтальных препятствий.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	2	06.10	Секундомер	
2.6.17	Бег **(23 мин).** Преодоление	Выполнение		07.10	Секундомер	

	горизонтальных препятствий.	нормативов, демонстрация упражнений				
2.7.18	Бег **(23 мин).** Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	2	11.10	Секундомер	
2.8.19	Бег **(23 мин).** Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		13.10	Секундомер	
2.9.20	Бег **(3000 м)** на результат. Развитие выносливости	Сдача нормативов	1	14.10	Секундомер	
3.1.21	**Баскетбол.** Совершенствование передвижений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ.	Сообщение новых знаний	1	18.10	Мп	
3.2.22	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	1	20.10	Баскетбольные мячи	
3.3.23	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	2	21.10	Баскетбольные мячи	
3.4.24	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		25.10	Баскетбольные мячи	
3.5.25	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	1	27.10	Баскетбольные мячи	

3.6.26	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 *3). Развитие скоростных качеств	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	2	28.10	Баскетбольные мячи	
3.7.27	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 *3). Развитие скоростных качеств	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		08.11	Баскетбольные мячи	
3.8.28	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3).	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	2	10.11	Баскетбольные мячи	
3.9.29	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3).	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		11.11	Баскетбольные мячи	
3.10.30	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	3	15.11	Баскетбольные мячи	
3.11.31	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		17.11	Баскетбольные мячи	
3.12.32	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		18.11	Баскетбольные мячи	
3.13.33	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 * 1 * 2). Развитие скоростных	Выполнение нормативов, демонстрация		22.11	Баскетбольные мячи	

	качеств	упражнений				
3.14.34	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 * 1 * 2). Развитие скоростных качеств	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	3	24.11	Баскетбольные мячи	
3.15.35	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 * 1 * 2). Развитие скоростных качеств	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		25.11	Баскетбольные мячи	
3.16.36	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	2	29.11	Баскетбольные мячи	
3.17.37	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		01.12	Баскетбольные мячи	
3.18.38	Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	2	02.12	Баскетбольные мячи	
3.19.39	Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		06.12	Баскетбольные мячи	
3.20.40	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	3	08.12	Баскетбольные мячи	
3.21.41	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		09.10	Баскетбольные мячи	
3.22.42	Бросок мяча в прыжке со средней	Выполнение		13.10	Баскетбольные мячи	

	дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска.	нормативов, демонстрация упражнений				
3.23.43	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	1	15.10	Баскетбольные мячи	
3.24.44	Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	3	16.10	Баскетбольные мячи	
3.25.45	Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		20.12	Баскетбольные мячи	
3.26.46	Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		22.12	Баскетбольные мячи	
4.1.47	Волейбол. **Комбинации из передвижений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ**	Сообщение новых знаний	1	23.12	Мп	
4.2.48	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	2	27.12	Сетка волейбольная. Волейбольные мячи	
4.3.49	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		10.01	Сетка волейбольная. Волейбольные мячи	
4.4.50	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	Выполнение нормативов, демонстрация	3	10.01	Сетка волейбольная. Волейбольные мячи	

		упражнений				
4.5.51	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		12.01	Сетка волейбольная. Волейбольные мячи	
4.6.52	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		13.01	Сетка волейбольная. Волейбольные мячи	
4.7.53	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	5	17.01	Сетка волейбольная. Волейбольные мячи	
4.8.54	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		19.01	Сетка волейбольная. Волейбольные мячи	
4.9.55	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		20.01	Сетка волейбольная. Волейбольные мячи	
4.10.56	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		24.01	Сетка волейбольная. Волейбольные мячи	
4.11.57	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		26.01	Сетка волейбольная. Волейбольные мячи	
4.12.58	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	3	27.01	Сетка волейбольная. Волейбольные мячи	
4.13.59	Нападение через 4-ю зону.	Выполнение		31.01	Сетка волейбольная.	

	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача.	нормативов, демонстрация упражнений			Волейбольные мячи	
4.14.60	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		02.02	Сетка волейбольная. Волейбольные мячи	
4.15.61	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		03.02	Сетка волейбольная. Волейбольные мячи	
4.16.62	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	3	07.02	Сетка волейбольная. Волейбольные мячи	
4.17.63	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		09.02	Сетка волейбольная. Волейбольные мячи	
4.18.64	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		10.02	Сетка волейбольная. Волейбольные мячи	
4.19.65	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	4	14.02	Сетка волейбольная. Волейбольные мячи	
4.20.66	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		16.02	Сетка волейбольная. Волейбольные мячи	
4.21.67	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Выполнение нормативов, демонстрация		17.02	Сетка волейбольная. Волейбольные мячи	

		упражнений				
5.1.68	Висы и упоры (турник, брусья параллельные). Инструктаж по ТБ.	Сообщение новых знаний		21.02	Мп	
5.2.69	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		28.02		
5.3.70	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		02.03		
5.4.71	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	8	03.03		
5.5.72	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		07.03		
5.6.73	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		09.03		
5.7.74	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		10.03		
5.8.75	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	Сдача нормативов		14.03	Канат, маты	
5.9.76	Акробатические упражнения. Опорный прыжок .	Выполнение нормативов,		16.03	Маты, гимнастический мост	

		демонстрация упражнений	10			
5.10.77	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью).	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		17.03	Маты	
5.11.78	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью).	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		28.03	Маты	
5.12.79	Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		30.03	Маты	
5.13.80	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		31.03	Маты	
5.14.81	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		04.04	Маты	
5.15.82	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		06.04	Маты	
5.16.83	ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		07.04	Маты, гимнастический мост	
5.17.84	ОРУ с предметами. Опорный	Выполнение		11.04	Маты, гимнастический	

	прыжок через коня.	нормативов, демонстрация упражнений			мост, гимнастический конь	
5.18.85	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	Сдача нормативов		13.04	Маты, гимнастический мост, гимнастический конь	
6.1.86	Бег по пересеченной местности. Бег **(22 мин).** Преодоление горизонтальных препятствий.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	1	14.04	Секундомер	
6.2.87	Бег **(23 мин).** Преодоление горизонтальных препятствий.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	1	18.04	Секундомер	
6.3.88	Бег **(23 мин).** Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	2	20.04	Секундомер	
6.4.89	Бег **(23 мин).** Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		21.04	Секундомер	
6.5.90	Бег **(23 мин).** Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	3	25.04	Секундомер	
6.6.91	Бег **(23 мин).** Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		27.04	Секундомер	
6.7.92	Бег **(23 мин).** Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	Выполнение нормативов, демонстрация		28.04	Секундомер	

		упражнений				
6.8.93	Бег **(3000 м)** на результат. Развитие выносливости	Сдача нормативов	1	02.05	Секундомер	
7.1.94	**Спринтерский бег. Прыжок в высоту.**	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	3	04.05	Секундомер	
7.2.95	Низкий старт **(30 м).** Бег по дистанции **(70**	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		05.05	Секундомер	
7.3.96	Бег на результат **(100 м).** Эстафетный бег.	Сдача нормативов		11.05	Секундомер	
7.4.97	**Метание мяча и гранаты.** Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	3	12.05	Мячи для метания, гранаты	
7.5.98	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		16.05	Мячи для метания, гранаты	
7.6.99	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		18.05	Мячи для метания, гранаты	
7.7.100	Прыжок в высоту. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	4	19.05	Сантиметровая лента	
7.8.101	Прыжок в высоту. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		23.05	Сантиметровая лента	

7.9.102	Прыжок в высоту. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		25.06	Сантиметровая лента	
7.10.103	Метание гранаты из различных положений Прыжок в высоту.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		26.05	Гранаты.	
7.10.104	Метание гранаты из различных положений Прыжок в высоту.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений		30.05	Гранаты.	

Итого: 104 часов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Виды текущего контроля	Д/з	Дата проведения	
		Легкая атлетика (11 часов)					
Спринтерский бег (5 ч)	Вводный №1(1)	Низкий старт ***(30 м).*** Стартовый разгон. Бег по дистанции ***(70-90 м).*** Бег на результат ***(30 м).*** Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью ***(100 м)***	сообщение новых знаний	Комплекс 1	0102.09	
	Комплексный №2(2)	Низкий старт ***(30 м).*** Бег по дистанции ***(70-90 м).*** Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью ***(100 м)***	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 1	05.09	
	Комплексный №3(3)	Низкий старт ***(30 м).*** Бег по дистанции ***(70-90 м).*** Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью ***(100 м)***	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 1	06.09	
	Комплексный №4(4)	Низкий старт ***(30 м).*** Бег по дистанции ***(70-90 м).*** Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью ***(100 м)***	выполнение нормативов	Комплекс 1	09.98	
	Учетный №5(5)	Бег на результат ***(100 м).*** Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью ***(100 м)***	выполнение нормативов	Комплекс 1	12.09	
Прыжок в длину (3 ч)	Комплексный №6(1)	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоско-ки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях	***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 1	13.09	

		прыжковыми упражнениями					
	Комплексный №7(2)	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоско-ки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 1	16.09	
	Учетный №8(3)	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	выполнение нормативов	Ком-плекс 1	19.09	
Метание гра-наты (3 ч)	Комплексный №9(1)	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 1	20.09	
	Комплексный №10(2)	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка-честв. Правила соревнований по метанию	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 1	23.09	
	Учетный №11(3)	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	выполнение нормативов	Ком-плекс 1	26.09	
		Кроссовая подготовка (10 часов)					
Бег по пере-сеченн ой ме-стност и (10 ч)	Комплексный №12(1)	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревновании по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); пре-одолевать во время кросса препятствия	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 1	27.09	
	Совершенст-вования №13(2)			выполнение нормативов, демонстраци		30.09	

				я упражнений			
	Комплексный №14(3)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		03.10	
	Комплексный №15(4)	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 1	04.10	
	Комплексный №16(5)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		07.10	
	Комплексный №17(6)	Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 1	10.10	
	Комплексный №18(7)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		11.10	
	Комплексный 19(8)	Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 1	14.10	
	Совершенствования			выполнение нормативов,		17.10	

	№20(9)			демонстрация упражнений			
	Учетный №21(10)	Бег на результат (3000 м) Опрос по теории	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	выполнение нормативов	Комплекс 1	***18.09***	
		Гимнастика (18 часов)					
Висы и упоры. Лазание (8 ч)	Комплексный №22(1)	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 2	21.10	
	Совершенствования №23(2)	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 2	24.10	
	Совершенствования №24(3)	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 2	25.10	
	Совершенствования №25(4)	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	выполнение нормативов	Комплекс 2	28.10	
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем	Уметь: выполнять элементы на	выполнение нормативов,	Комплекс	07.11	

	№26(5)	разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упраж-нения	демонстрация упражнений	2		
	Совершенст-вования №27(6)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		08.11	
	Совершенст-вования №28(7)	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж-нения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упраж-нения	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 2	11.11	
	Учетный №29(8)	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж-нения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упраж-нения	выполнение нормативов	Ком-плекс 2	14.11	
Акроба тиче-ские упраж-нения. Опор-ный прыжо к (10 ч)	Комплексный №30(1)	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 2	15.11	
	Совершенст-вования №31(2)	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня		выполнение нормативов, демонстрация упражнений		18.11	
	Совершенст-вования			выполнение нормативов,		21.11	

	№32(3)			демонстрация упражнений			
	Совершенст-вования №33(4)	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 2	22.11	
	Совершенст-вования №34(5)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 2	25.11	
	Совершенст-вования №35(6)	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 2	28.11	
	Совершенст-вования №36(7)	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 2	29.11	
	Совершенст-вования №37(8)	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 2	02.12	
	Совершенст-вования №38(9)			выполнение нормативов		05.12	

	Учетный №39(10)	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня		выполнение нормативов	Комплекс 2	06.12	
		Волейбол (20 часов)					
Волейбол (20ч)	Комплексный №40(1)	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	09.12	
	Комплексный №41(2)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		12.12	
	Совершенствования №42(3)	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	13.12	
	Совершенствования №43(4)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		16.12	
	Совершенствования №44(5)	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	19.12	
	Совершенствования №45(6)	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация	Комплекс 3	20.12	

		скоростно-силовых качеств		упражнений			
	Комплексный №46(7)	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	23.12	
	Комплексный №47(8)	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов	Ком-плекс 3	***26.12***	
	Комплексный №48(9)	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	27.12	
	Комплексный №49(10)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		09.01	
	Совершенст-вования №50(11)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		10.01	
	Совершенст-вования №51(12)	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстраци	Ком-плекс 3	13.01	

		Прямой . нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей		я упражнений			
	Совершенст-вования №52(13)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		16.01	
	Совершенст-вования №53(14)			выполнение нормативов		17.01	
	Комплексный №54(15)	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	20.01	
	Совершенст-вования №55(16)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		23.01	
	Совершенст-вования №56(17)	приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача Стойки и передвижения игроков. Сочетание и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	24.01	
	Совершенст-вования №57(18)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		27.01	

	Совершенст-вования №58(19)	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	30.01	
	Совершенст-вования №59(20)	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов	Ком-плекс 3	31.01	
		Баскетбол (25 часов)					
Баскет бол (25ч)	Комплексный 60(1)	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	03.02	
	Совершенст-вования №61(2)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		06.02	

	Совершенст-вования № 62(3)	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 * 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	07.02	
	Совершенст-вования № 63(4)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		10.02	
	Совершенст-вования № 64(5)	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 * 1 * 2) . Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	13.02	
	Совершенст-вования №65(6)	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 * 1 * 2) . Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов	Ком-плекс 3	14.02	
	Комплексный №66(7)	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение,	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	17.02	
	Совершенст-			выполнение		**20.02**	

	вования №67(8)	передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 * 3 * 1) . Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		нормативов, демонстрация упражнений			
	Комплексный №68(9)	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 * 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 2	21.02	
	Совершенст-вования №69(10)		Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 2	27.02	
	Совершенст-вования №670(11)	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты ***(2*** х ***3).*** Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	28.02	
	Совершенст-вования №71(12)		***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	03.03	
	Совершенст-вования №72(13)	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов	Ком-плекс 3	06.03	
	Совершенст-	Совершенствование перемещений и остановок	***Уметь:*** выполнять	выполнение	Ком-	07.03	

	вования №73(14)	игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	тактико-технические действия в игре	нормативов, демонстрация упражнений	плекс 3		
	Совершенст-вование №74(15)	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	10.03	
	Комплексный №75(16)	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движений. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ***(перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча).*** Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	13.03	
	Совершенст-вования №76(17)	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча). Нападение через центрового.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	14.03	
	Совершенст-вования №77(18)			выполнение нормативов, демонстраци		17.03	

		Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		я упражнений			
	Совершенст-вования №78(19)		Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	27.03	
	Совершенст-вования №79(20)	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	28.03	
	Совершенст-вования №80(21)	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов	Ком-плекс 3	31.03	
	Комплексный №81(22)	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрыва-ние мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	03.04	

	Совершенст-вования №82(23)	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	04.04	
	Совершенст-вования №83(24)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		07.04	
	Совершенст-вования №84(25)			выполнение нормативов		10.04	
		Кроссовая подготовка (7 часов)					
Бег по пере-сеченн ой ме-стност и (7 ч)	Комплексный №85(1)	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 4	11.04	
	Комплексный №86(2)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		14.04	
	Комплексный №87(3)			выполнение нормативов		17.04	
	Комплексный №88(4)	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 4	18.04	
	Комплексный №89(5)			выполнение нормативов, демонстраци		21.04	

				я упражнений			
	Комплексный №90(6)			выполнение нормативов		24.04	
	Учетный №91(7)	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории		выполнение нормативов	Ком-плекс 4	25.04	
		Легкая атлетика (13 часов)					
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный №92(1)	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 4	28.04	
	Комплексный №93(2)	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 4	02.05	
	Комплексный №94(3)	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 4	05.05	
	Учетный №95(4)	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	выполнение нормативов	Ком-плекс 4	12.05	
Метание мяча и грана-ты (4 ч)	Комплексный №96(1)	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 4	15.05	
	Комплексный №97(2)	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка-	Уметь: метать гранату из	выполнение нормативов,	Ком-плекс	16.05	

		честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	различных положений на дальность и в цель	демонстрация упражнений	4		
	Комплексный №98(3)	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	выполнение нормативов	Ком-плекс 4	19.05	
	Комплексный №99(4)	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	выполнение нормативов	Ком-плекс 4	22.05	
Прыжок в высоту (5 ч)	Комплексный №100(1)	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 4	23.05	

Итого:100 часа