

МБОУ Каяльская СОШ

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы



Н.Ф. Бурунина

Приказ №126

от "28" июня 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 10,11 классов среднего общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Черняков Сергей Александрович  
учитель физической культуры

п. Каяльский 2022

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре построена на основе:

- требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования;
- с учетом примерной программы среднего общего образования по физической культуре;
- с учетом целевого раздела ООП ООО.

В рабочей программе соблюдается преемственность с примерными программами основного общего образования, в том числе и в использовании основных видов учебной деятельности обучающихся.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части — *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;  
содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения. Гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно–силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты, перестроение двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с Образовательной программой школы на изучение предмета «Физическая культура» в 10 и 11 классах отводится по 102 часа в год при 3 часах в неделю (34 учебных недели).

Тематическое планирование по предмету в 10 классе рассчитано на 102 часа ; в 11 классе рассчитано на 101 час с учетом того, что 1 час в году выпадает на праздничный день: 23.02.

## **2. Планируемые результаты.**

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

### **Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать**

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

### **уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

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

### **УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Объяснять:**

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

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, 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 контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей 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, их оздоровительную и развивающую эффективность

**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-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приемы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов 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 воздействий физических упражнений

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с
	Бег 100 м	14,3 с

Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с **региональными и национальными особенностями**, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	уровень		
				Юноши		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м с	16	5.2 и ниже	5.1-4.8	4.4 и выше
			17	5.1	5.0-4.7	4.3
2	Коопли-национны	Челночный бег 3хЮм. с	16	8.2 и ниже	8.0-7.7	7.3 и выше
			17	8.1	7.9-7.5	7.2
3	Скоростн-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше
			17	190	205-220	240
4	Выносли-вость	6-минутный бег, м	16	1100 и	1300-1400	1500 и выше
			17	1100	1300-1400	1500
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше
			17	5	9-12	15
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше
			17	5	9-10	12

### Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками,



способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1) Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала;	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной	Не знание материала программы.

логично его излагает, используя в деятельности.		аргументации и умения использовать знания на практике.	
---	--	--	--

## 2) Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## 3) Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>
--	--	--	---

#### 4) Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

определённый период времени.			
------------------------------	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Для формирования общей оценки итоговой аттестации учащимся 9-х классов необходимо сдать зачет в конце учебного года по: физической подготовленности, способам физкультурно-оздоровительной деятельности и способам спортивной деятельности, способам саморегуляции и самоконтроля.

### 3. Содержание учебного предмета

#### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**1. Календарно-тематическое планирование.  
10 класс**

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Дата	
					план	факт
Легкая атлетика (11 ч)						
1-5	Спринтерский бег(5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	02.09	
		Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	05.09	
		Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	06.09	
		Совершенствования			09.09	
		Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	09.09	
6-8	Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	12.09	
		Комплексный			13.09	
		Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	16.09	
9-11	Метание мяча и гранаты (3ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	19.09	

		Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие, скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	20.09	
		Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	23.09	
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>						
12-21	Бег по пере-	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	26.09	
		Совершенствования			27.09	
		Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	30.09	
		Совершенствования			03.10	
		Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	04.10	
		Совершенствования			07.10	
		Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	10.10	
		Совершенствования			11.10	
		Совершенствования	Бег (09 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	14.10	
Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия			17.10	
<b>Гимнастика (21 ч)</b>						
22-32	Висы и упоры (11ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	18.10	
		Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысо-	21.10	



		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ	ких брусках	24.10	
		Совершенствования			25.10	
		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусках	28.10	
		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусках ■	07.11	
		Совершенствования			08.11	
		Совершенствования			11.11	
		Совершенствования			14.11	
		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении, Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусках	15.11	
		Учетный	Выполнение комбинации на разновысоких брусках. ОРУ на месте		18.11	
33-42	Акробатические упражнения, опорный прыжок (10 ч)	Совершенствования	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	21.11	
		Совершенствования	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	22.11	
		Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие		25.11	

		Совершенствования			28.11	
		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	29.11	
		Совершенствования			02.12	
		Совершенствования			05.12	
		Совершенствования			06.12	
		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега ( <i>под углом к снаряду</i> ) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	09.12	
		Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	12.12	
<b>Спортивные игры (42 ч)</b>						
43-64	Волейбол (21ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	13.12	
		Комплексный			16.12	
		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	19.12	
		Совершенствования			20.12	
		Совершенствования			23.12	
		Совершенствования			26.12	

	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со	<i>Уметь:</i> выполнять в игре	27.12	
	Совершенствования			30.12	
	Совершенствования			09.01	
	Совершенствования			10.01	
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	13.01	
	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	16.01	
	Совершенствования			17.01	
	Совершенствования			20.01	
	Совершенствования			23.01	
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием	<i>Уметь;</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	24.01	
	Совершенствования			27.01	
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	30.01	
	Совершенствования			31.01	
	Совершенствования			03.02	
				06.02	

		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках, Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная и фа. Развитие	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	07.02	
65-83	Баскетбол (21ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	10.02	
		Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	13.02	
		Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	14.02	
		Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	17.02	
		Совершенствования			20.02	
		Совершенствования			21.02	
		Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	27.02	
		Комплексный			28.02	
		Комплексный				
		Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	03.03	
Комбинированный	06.03					

		Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	07.03		
		Совершенствования			10.03		
		Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	13.03		
		Совершенствования			14.03		
		Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ),	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	17.03		
		Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в		27.03		
		Совершенствования			28.03		
		Совершенствования			31.03		
		Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок иг-, рока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	03.04		
<b>Кроссовая подготовка (8 ч)</b>							
84-91	Бег по пересеченной ме-	Совершенствования	Бег ( <i>15 мин</i> ). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые		<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе ( <i>до 20 мин</i> ); преодолевать препятствия	04.04	
		Совершенствования				07.04	
		Совершенствования	Бег ( <i>16мин</i> ). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе ( <i>до 20мин</i> ); преодолевать препятствия	10.04		

		Совершенствования			11.04	
		Совершенствования	Бег (17мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин), преодолевать препятствия	14.04	
		Совершенствования			17.04	
		Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20мин); преодолевать препятствия	18.04	
		Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	21.04	
<b>Легкая атлетика (11ч)</b>						
92-95	Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	24.04	
		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	25.04	
		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	28.04	
		Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	02.05	
96-102	Метание мяча и гранаты (7ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	05.05	
					12.05	
		Комплексный	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	15.05	
					16.05	
					19.05	
					22.05	
					23.05	

**Календарно – тематическое планирование.**

**11 класс**

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения	
					план	факт
Легкая атлетика (11 ч)						
1-5	Спринтерский бег (5 ч)	Вводный	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. <i>Инструктаж по ТБ</i>	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	01.09	
		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70—90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь;</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	05.09	
		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег.	<i>Уметь;</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	07.09	
		Комплексный			08.09	
		Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100.и)	12.09	
6-8	Прыжок в длину (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	14.09	
		Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	15.09	
		Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	19.09	
9-11	Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	21.09	

		Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	22.09	
		Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель, и на дальность	26.09	
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>						
12-21	Бег по пересеченной местности (10ч)	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	28.09	
		Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса	29.09	
		Комплексный			03.10	
		Комплексный			05.10	
		Комплексный	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса	06.10	
		Комплексный	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий		10.10	
		Комплексный			12.10	
		Комплексный	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий		13.10	
		Совершенствования		17.10		
		Учетный	Бег на результат (2000 м). Опрос по теории	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	19.10	
<b>Гимнастика (21 ч)</b>						
22-31	Висы и упоры. Лазание (11ч)	Комплексный	Повороты а движении. ОРУ на месте. Толчком йог подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	20.10	
		Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы		24.10	
		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы;	26.10	



		Совершенствования		выполнять элементы на разновысоких брусьях	27.10		
		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	07.11		
		Совершенствования			09.11		
		Совершенствования			10.11		
		Совершенствования			14.11		
		Совершенствования			16.11		
		Учетный	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	17.11		
32-41	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	Комплексный	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	21.11		
		Совершенствования	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических	23.11		
		Совершенствования			Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие	24.11	
		Совершенствования				28.11	
		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов, Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	30.11		
		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	01.12		
		Совершенствования			05.12		

		Совершенствования			07.12	
		Совершенствования			08.12	
		Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	12.12	
Спортивные игры (42 ч)						
42-60	Волейбол (18ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	14.12	
		Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	15.12	
		Совершенствования			19.12	
		Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя мяча через сетку. Нижняя прямая подача на	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	21.12	
		Совершенствования	скоростно-силовых качеств		22.12	
		Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	26.12	
		Совершенствования	нападающий удар. Учебная игра. Развитие		28.12	
		Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	29.12	

	Комплексный	скоростно-силовых качеств		09.01	
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	11.01	
	Комплексный			12.01	
	Совершенствования	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 координационных	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	16.01	
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	18.01	
	Совершенствования			19.01	
	Совершенствования			23.01	
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	25.01	
	Совершенствования			26.01	
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	30.01	
	Совершенствования			01.02	

61-83	Баскетбол (21ч)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2x1), Учебная игра. Развитие	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	02.02	
		Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2x1), Учебная и фа. Развитие	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	06.02	
		Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	08.02	
		Совершенствования	(3x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-качеств		09.02	
		Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 1 x 2). Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	13.02	
		Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок мяча в движении различными способами со	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические	15.02	
		Совершенствования			16.02	
		Совершенствования	мест с сопротивлением. Бросок. Сочетание приемов:	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	20.02	
					22.02	

		ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств			
Совершенствования		Совершенствование перемещений и остановок рока, Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	27.02	
вования		Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	01.03	
Совершенствования		Совершенствование перемещений и остановок рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	02.03	

	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка-	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	06.03	
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и. остановок рока. Бросок одной рукой от плеча со средней	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	09.03	
	Совершенствования	тание приемов: ведение, бросок.		13.03	
	Совершенствования	<i>ние, накрывание мяча</i> ). Нападение через		15.03	
	Совершенствования	го. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		16.03	
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок рока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	27.03	
	Совершенствования	действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i> ), Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		29.03	
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок рока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	30.03	
<b>Кроссовая подготовка (8 ч)</b>					

81-91	Бег по пересеченной местности (8 ч)	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	03.04	
		Комплексный	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	05.04	
		Комплексный			06.04	
		Комплексный	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	10.04	
		Комплексный			12.04	
		Комплексный			13.04	
		Комплексный			17.04	
		Учетный	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	19.04	
Легкая атлетика (9 ч)						
89-94	Спринтерский бег. Прыжок в высоту (6 ч)	Комплексный	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	20.04 24.04	
		Комплексный	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро-стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	26.04	
		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро-стно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	27.04	
		Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро-стно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	03.05 04.05	

95-101	Метание мяча и гранаты (7ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	10.05 11.05 15.05	
		Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	17.05 18.05 22.05 24.05	