


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 36 им. Юдина Г.Л.» г. Брянска


Рассмотрено  
на заседании МО  
учителей физкультуры  
Протокол № 1  
от «30» августа 2018 г.  
Руководитель МО учителей  
физической культуры и ОБЖ  
 (Микеев О.В.)

«Утверждаю»  
Директор школы № 36  
 А.А. Андреева  
«30» августа 2018 г.  


## Рабочая программа учебного курса

по Физической культуре  
для 10<sup>х</sup> классов

Программу разработал:  
учитель Гвоздев  
Андрей  
Вячеславович

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
 (Кузнецова Е.В.)  
«3» сентября 2018 г.

20 18 г.

## **Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-х классов**

Рабочая программа разработана на основе  
- федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования по физической культуре  
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». (М.: Просвещение, 2010).

Согласно базисному учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» в объеме обязательного минимума содержания основных образовательных программ отводится 3 часа в неделю (102 часа за год).

При реализации рабочей программы используется следующий учебно-методический комплект:

1. Учебник: В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. Для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений с 1-11 класса ( В.И.Лях, А.А.Зданевич М.: Просвещение, 2010)
3. Сборник нормативных документов / сост. Э.Д. Днепрова, А.Г. Аркадьев. – М.: Дрофа, 2007.

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.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепления здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеобразующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Важной особенностью обязательного процесса в основной 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.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10-11 классов**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов(уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI(ю.)	X (д.)	XI (д.)
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	26	26	26	26
1.3	Легкая атлетика	26	26	26	26
1.4	Кроссовая подготовка	23	23	23	23
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
2.1	Спортивные игры (Баскетбол)	27	27	27	27
	Резерв	3		3	
	<b>ИТОГО</b>	<b>105</b>	<b>102</b>	<b>105</b>	<b>102</b>

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

1.1.Социокультурные основы.

10 класс

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс

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

1.2.Психолого-педагогические основы.

10 класс

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3.Медико-биологические основы.

10 класс

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы

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.

1.6. Волейбол.

10-11 классы

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.

1.7. Легкая атлетика.

10-11 классы.

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.

## 2. Демонстрировать.

<b>Физическая способность</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Скоростные</b>	Бег 100 м, сек.	14,3	17,5
	Бег 30 м, сек.	5,0	5,4
<b>Силовые</b>	Прыжок в длину с места, см	10	14
	Подтягивание в висе (из вися) на высокой (лежа на низкой) перекладине, кол-во раз		
<b>Выносливость</b>	Бег 3000 м (ю.), 2000 м (д.)	13,30	10,00



**Тематическое планирование  
10класс**

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	Корректировка
<b>Легкая атлетика ( 13 ч)</b>									
1.	1.	Спринтерский бег	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Стартовый разгон.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м	Текущий	Комплекс 1		
2.	2.	Спринтерский бег	Совершенствование	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Стартовый разгон. Биохимические основы бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м	Текущий	Комплекс 1		
3.	3.	Спринтерский бег	Совершенствование	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Стартовый разгон. Финиширование.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м	Текущий	Комплекс 1		
4.	4.	Спринтерский бег	Совершенствование	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Стартовый разгон. Финиширование.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м	Текущий	Комплекс 1		
5.	5.	Спринтерский бег	Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м	Ю.: 13,5-14,0-14,5 сек Д.: 17,0-17,5-18,0 сек	Комплекс 1		
6.	6.	Прыжок в длину.	Изучение нового материал	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15	Текущий	Комплекс 1		

				упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	беговых шагов.				
7.	7.	Прыжок в длину.	Совершенство	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 1		
8.	8.	Прыжок в длину.	Совершенство	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 1		
9.	9.	Прыжок в длину.	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.	Ю.: 450-420-400 см; Д.: 400-370-340 см	Комплекс 1		
10.	10.	Метание гранаты.	Изучение нового материала	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	Уметь: метать гранату на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 1		
11.	11.	Метание гранаты.	Совершенство	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность	Текущий	Комплекс 1		
12.	12.	Метание гранаты.	Совершенство	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность	Текущий	Комплекс 1		
13.	13.	Метание гранаты.	Учетный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату на дальность	Ю.: 32-28-26 м; Д.: 22-18-14 м	Комплекс 1		
<b>Кроссовая подготовка (8ч)</b>									
14.	1.	Бег по пересеченной	Комплекс	Бег (20 мин). Преодоление	Уметь: бегать в	Текущий	Комплекс		

		местности	ный	горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	равномерном темпе (до 25 мин.); преодолевать препятствия		1		
15.	2.	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин.); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
16.	3.	Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин.); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
17.	4.	Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин.); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
18.	5.	Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин.); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
19.	6.	Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин.); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
20.	7.	Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин.); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
21.	8.	Бег по пересеченной местности	Учетный	Бег (3000 м – юноши, 2000 м – девушки) на результат. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин.); преодолевать препятствия	Ю.: 13,50-14,50-15,50 мин; Д.: 10,30-11,30-12,30 мин.	Комплекс 1		



**Спортивные игры (53ч)**

22.	1.	Баскетбол	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
23.	2.	Баскетбол	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
24.	3.	Баскетбол	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
25.	4.	Баскетбол	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
26.	5.	Баскетбол	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
27.	6.	Баскетбол	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
28.	7.	Баскетбол	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		

29.	8.	Баскетбол	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
30.	9.	Баскетбол	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
31.	10.	Баскетбол	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
32.	11.	Баскетбол	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
33.	12.	Баскетбол	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка ведения мяча	Комплекс 2		
34.	13.	Баскетбол	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка ведения мяча	Комплекс 2		
35.	14.	Баскетбол	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка передачи мяча	Комплекс 2		

				качеств.					
36.	15.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка передачи мяча	Комплекс 2		
37.	16.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
38.	17.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
39.	18.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
40.	19.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	Оценка техники броска в	Комплекс 2		

				сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	действия	прыжке.			
41.	20.	Баскетбол	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке.	Комплекс 2		
42.	21.	Баскетбол	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
43.	22.	Баскетбол	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		

44.	23.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
45.	24.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
46.	25.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
47.	26.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафног о броска	Комплекс 2		

				координационных качеств.					
48.	27.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафног о броска	Комплекс 2		
49.	28.	Волейбол.	Комплекс ный	Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
50.	29.	Волейбол.	Совершенство вание	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
51.	30.	Волейбол.	Совершенство вание	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
52.	31.	Волейбол.	Совершенство вание	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
53.	32.	Волейбол.	Совершенство вание	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий	Комплекс 3		

				двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	технические действия				
54.	33.	Волейбол.	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача 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.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
55.	34.	Волейбол.	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача 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.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		
56.	35.	Волейбол.	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача 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.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		
57.	36.	Волейбол.	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача 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.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
58.	37.	Волейбол.	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача 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.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		

59.	38.	Волейбол.	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача 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.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
60	39.	Волейбол.	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача 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.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
61.	40.	Волейбол.	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подача мяча	Комплекс 3		
62.	41.	Волейбол.	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подача мяча	Комплекс 3		
63.	42.	Волейбол.	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
64.	43.	Волейбол.	Совершенство	Комбинации из передвижений и	Уметь: выполнять в	Текущий	Комплекс		



			ствования	остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	игре или игровой ситуации тактико-технические действия		3		
65.	44.	Волейбол.	Совершенство ствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
66.	45.	Волейбол.	Совершенство ствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
67.	46.	Волейбол.	Совершенство ствования	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 игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
68.	47.	Волейбол.	Совершенство ствования	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 игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		

69.	48.	Волейбол.	Совершенство	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 игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3		
70.	49.	Волейбол.	Совершенство	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 игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3		
71.	50.	Волейбол.	Совершенство	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 игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
72.	51.	Волейбол.	Совершенство	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 игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
73.	52.	Волейбол.	Совершенство	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 игра. Развитие	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		

				координационных способностей.					
74.	53.	Волейбол.	Совершенство	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 игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
<b>Кроссовая подготовка (8 ч)</b>									
75.	1.	Бег по пересеченной местности.	Совершенство	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнений.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 3		
76.	2.	Бег по пересеченной местности.	Совершенство	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнений.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 3		
77.	3.	Бег по пересеченной местности.	Совершенство	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнений.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 3		
78.	4.	Бег по пересеченной местности.	Совершенство	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнений.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 3		
79.	5.	Бег по пересеченной местности.	Совершенство	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4		
80.	6.	Бег по пересеченной местности.	Совершенство	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4		

81.	7.	Бег по пересеченной местности.	Совершенство	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4		
82.	8.	Бег по пересеченной местности.	Совершенство	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4		
<b>Легкая атлетика (13 ч)</b>									
83.	1.	Спринтерский бег.	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Стартовый разгон.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м.	Текущий	Комплекс 4		
84.	2.	Спринтерский бег.	Совершенство	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м.	Текущий	Комплекс 4		
85.	3.	Спринтерский бег.	Совершенство	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Финиширование.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м.	Текущий	Комплекс 4		
86.	4.	Спринтерский бег.	Совершенство	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Финиширование.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м.	Текущий	Комплекс 4		
87.	5.	Спринтерский бег.	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м.	М.: 13,5-14,0-14,3 сек Д.: 16,5-17,5-18,5 сек.	Комплекс 4		
88.	6.	Прыжок в длину.	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный	Уметь: совершать прыжок в длину с разбега с 13-15	Текущий	Комплекс 4		

				бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	беговых шагов.				
89.	7.	Прыжок в длину.	Совершенство	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: совершать прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 4		
90.	8.	Прыжок в длину.	Совершенство	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: совершать прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 4		
91.	9.	Прыжок в длину.	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: совершать прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов.	Ю.: 450-420-400 см Д.: 400-370-340 см	Комплекс 4		
92.	10.	Метание гранаты.	Изучение нового материала	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату на дальность с разбега.	Текущий	Комплекс 4		
93.	11.	Метание гранаты.	Совершенство	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	Уметь: метать гранату на дальность.	Текущий	Комплекс 4		
94.	12.	Метание гранаты.	Совершенство	Метание гранаты на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату на дальность.	Оценка техники метания мяча с разбега	Комплекс 4		
95.	13.	Метание гранаты.	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату на дальность.	Ю.: 32-28-26 м Д.: 22-18-16 м	Комплекс 4		
<b>Кроссовая подготовка (7 ч)</b>									
96.	1.	Бег по пресеченной	Совершенство	Бег (22 мин). Преодоление	Уметь: бегать в	Текущий	Комплекс		

		местности, преодоление препятствий.	ствование	горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия		4		
97.	2.	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Совершенство	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4		
98.	3.	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Совершенство	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4		
99.	4.	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Совершенство	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4		
100.	5.	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Совершенство	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4		
101.	6.	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Учетный	Бег (3000 м – юноши, 2000 м – девушки) на результат. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Ю.: 13,50-14,50-15,50 мин Д.: 10,30-11,30-12,30 мин	Комплекс 4		
102.	7.	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Учетный	Бег (3000 м – юноши, 2000 м – девушки) на результат. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4		
Резерв (3ч)									
103.							Комплекс 4		
104.							Комплекс 4		
105.							Комплекс		

