


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 20 18 г.
Руководитель МО учителей
физической культуры и ОБЖ
 (Микеладзе О.Т.)

«Утверждаю»
Директор школы № 36
 А.А. Андреева
«7» сентября 20 18 г.


Рабочая программа учебного курса

по Физической культуре
для 11^х классов

Программу разработал:
учитель Гвоздев
Андрей
Вячеславович

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
 (Кузнецова Е.В.)
«9» сентября 20 18 г.

20 18 г.

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11-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.Днепров, 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.)
1.	Базовая часть	75	75	75	75
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
2.	Вариативная часть	27	27	27	27
2.1	Спортивные игры (Баскетбол)	27	27	27	27
	Резерв	3		3	
	ИТОГО	105	102	105	102

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.

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

Тематическое планирование

11 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	Корректировка
Легкая атлетика (13 ч)									
1.	1.	Спринтерский бег	Вводный	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Стартовый разгон.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 100 м	Текущий	Комплекс 1		
2.	2.	Спринтерский бег	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 100 м	Текущий	Комплекс 1		
3.	3.	Спринтерский бег	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Финиширование.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 100 м	Текущий	Комплекс 1		
4.	4.	Спринтерский бег	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Финиширование.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 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 100 м	Ю.: 13,1-13,5-14,5 сек Д.: 16,0-17,0-17,5 сек	Комплекс 1		
6.	6.	Прыжок в длину.	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		

7.	7.	Прыжок в длину.	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
8.	8.	Прыжок в длину.	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
9.	9.	Прыжок в длину.	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Ю.: 460-430-410 см; Д.: 410-380-360 см	Комплекс 1		
10.	10.	Метание гранаты.	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность	Текущий	Комплекс 1		
11.	11.	Метание гранаты.	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность	Текущий	Комплекс 1		
12.	12.	Метание гранаты.	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность	Текущий	Комплекс 1		
13.	13.	Метание гранаты.	Учетный	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность	Ю.: 36-32-28 м; Д.: 23-19-17 м	Комплекс 1		

Кроссовая подготовка (8ч)

14.	1.	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин.); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
15.	2.	Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин.); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
16.	3.	Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин.); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
17.	4.	Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин.); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
18.	5.	Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег (26 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин.); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
19.	6.	Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег (28 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин.); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		

20.	7.	Бег по пересеченной местности	Совершенство вания	Бег (28 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин.); преодолевать во время кросса 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 (25 мин.); преодолевать во время кросса препятствия	Ю.: 13,00-14,00-15,00 мин; Д.: 10,10-11,40-12,00 мин.	Комплекс 1		

Спортивные игры (53ч)

22.	1.	Баскетбол	Комплекс ный	Инструктаж по ТБ. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
23.	2.	Баскетбол	Совершенство вания	Инструктаж по ТБ. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
24.	3.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		

25.	4.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
26.	5.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
27.	6.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
28.	7.	Баскетбол	Комплекс ный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. (1x3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		

29.	8.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. (1х3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
30.	9.	Баскетбол	Комплексн ый	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
31.	10.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
32.	11.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		

33.	12.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. (2x3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Оценка ведения мяча	Комплекс 2		
34.	13.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Оценка ведения мяча	Комплекс 2		
35.	14.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Оценка передачи мяча	Комплекс 2		
36.	15.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Оценка передачи мяча	Комплекс 2		

37.	16.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
38.	17.	Баскетбол	Комплекс ный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
39.	18.	Баскетбол	Комплекс ный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
40.	19.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Оценка техники выполнен ия ведения мяча	Комплекс 2		

41.	20.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Оценка техники выполнения ведения мяча	Комплекс 2		
42.	21.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
43.	22.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
44.	23.	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Оценка техники выполнения ведения мяча	Комплекс 2		

45.	24.	Баскетбол	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
46.	25.	Баскетбол	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2		
47.	26.	Баскетбол	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 2		
48.	27.	Баскетбол	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 2		

				мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.					
49.	28.	Волейбол.	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
50.	29.	Волейбол.	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
51.	30.	Волейбол.	Совершенствование	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
52.	31.	Волейбол.	Совершенствование	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
53.	32.	Волейбол.	Совершенствование	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

54.	33.	Волейбол.	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
55.	34.	Волейбол.	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: тактико-технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		
56.	35.	Волейбол.	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: тактико-технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		
57.	36.	Волейбол.	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
58.	37.	Волейбол.	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

59.	38.	Волейбол.	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
60	39.	Волейбол.	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
61.	40.	Волейбол.	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: тактико-технические действия в игре	Оценка техники подача мяча	Комплекс 3		
62.	41.	Волейбол.	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: тактико-технические действия в игре	Оценка техники подача мяча	Комплекс 3		
63.	42.	Волейбол.	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных	Уметь: тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

				способностей.					
64.	43.	Волейбол.	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
65.	44.	Волейбол.	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
66.	45.	Волейбол.	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: тактико-технические действия в игре	Техника выполнения подачи мяча	Комплекс 3		
67.	46.	Волейбол.	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: тактико-технические действия в игре	Техника выполнения подачи мяча	Комплекс 3		

68.	47.	Волейбол.	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: тактико-технические действия в игре	Техника выполнения подачи мяча	Комплекс 3		
69.	48.	Волейбол.	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: тактико-технические действия в игре	Техника выполнения нападающего удара	Комплекс 3		
70.	49.	Волейбол.	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: тактико-технические действия в игре	Техника выполнения нападающего удара	Комплекс 3		
71.	50.	Волейбол.	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: тактико-технические действия в игре	Техника выполнения нападающего удара	Комплекс 3		

72.	51.	Волейбол.	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
73.	52.	Волейбол.	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
74.	53.	Волейбол.	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
Кроссовая подготовка (8 ч)									
75.	1.	Бег по пересеченной местности.	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнений.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 3		

76.	2.	Бег по пересеченной местности.	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнений.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 3		
77.	3.	Бег по пересеченной местности.	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнений.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 3		
78.	4.	Бег по пересеченной местности.	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнений.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 3		
79.	5.	Бег по пересеченной местности.	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние дистанции.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
80.	6.	Бег по пересеченной местности.	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние дистанции.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
81.	7.	Бег по пересеченной местности.	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние дистанции.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		

82.	8.	Бег по пересеченной местности.	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние дистанции.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
Легкая атлетика (13 ч)									
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 бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 4		

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 после быстрого 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 после быстрого 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 после быстрого 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 из различных положений. 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. ОРУ. 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		
Кроссовая подготовка (7 ч)									
96.	1.	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Совершенство	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать	Текущий	Комплекс 4		

				Развитие выносливости.	препятствия				
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		