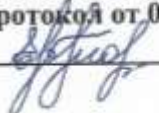


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Городищенская средняя школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 3»

УТВЕРЖДЕНА
на заседании научно-методического
совета МБОУ ГСШ № 3.
Протокол от 02.09.2021 № 2.
 **Е.В. Толмачева**

Введена в действие
приказом учреждения
от 03.09.2021 № 319.
Директор
 **О.В. Зимарина**


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

10-11 классы.

Базовый уровень

Автор-составитель:
Крупин
Алексей Викторович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» базового уровня разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статьи 11, 12, 28),
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
- приказом Министерства науки и образования России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями),
- приказом Министерства просвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»,
- письмом Министерства образования и науки России от 25.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»,
 - Основной образовательной программой среднего общего образования учреждения,
 - учебным планом основного среднего образования на 2021-2022 учебный год,
 - календарным учебным графиком среднего общего образования учреждения на 2021-2022 учебный год,
 - Порядком выбора учебников и учебных пособий учреждением,
 - Положением о рабочей программе педагогического работника учреждения.

В соответствии с письмом Министерства образования и науки России от 25.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов» и Положением о рабочей программе педагогического работника Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Городищенская средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов № 3» **рабочая программа включает следующие основные элементы:**

- 1) планируемые предметные результаты освоения учебного предмета;
- 2) содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности;
- 3) календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

I. Планируемые предметные результаты освоения программы по учебному предмету **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
 - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
 - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
 - практически использовать приемы защиты и самообороны;
 - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
 - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
 - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться (узнать):

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
 - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
 - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
 - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
 - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

II. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Формы организации учебных занятий и основных видов учебной деятельности подробно указаны на каждом уроке в календарно-тематическом планировании.

3. Календарно-тематическое планирование 10 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения		№ п/п
						план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Легкая атлетика (11 ч.)								
<u>Спринтерский бег (5 ч.)</u> . Вводный инструктаж по ТБ. Низкий старт.	Изучение нового материала	Нижний старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м.). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Мониторинг физического развития. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м.).	Текущий	Комплекс 1			1
Первичный инструктаж по ТБ. Стартовый разгон.	Совершенствования	Нижний старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м.). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Мониторинг физического развития.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м.).	Текущий	Комплекс 1			2
Стартовый разгон. Эстафетный бег.	Совершенствования	Нижний старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м.). Финиширование. Эстафетный бег. Мониторинг физического развития. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м.).	Текущий	Комплекс 1			3
Бег по дистанции. Финиширование.	Совершенствования							4
Бег на результат 60 м..	Учетный	Бег на результат (60 м.). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м.).	Ю.: 13,5 – 14,0 – 14,3 с.; д.: 17,0 – 17,5 – 18,0 с..	Комплекс 1			5
<u>Прыжок в длину (3 ч.)</u> . Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 – 15 беговых шагов.	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 – 15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13 – 15 шагов.	Текущий	Комплекс 1			6
Отталкивание. Челночный бег.	Комплексный							7
Прыжок в длину на результат.	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13 – 15 шагов.	Ю.: 450 – 420 – 410 см.; д.: 400 – 370 – 340 см..	Комплекс 1			8
<u>Метание мяча и гранаты (3 ч.)</u> . Метание мяча на	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1			9

дальность с 5 – 6 шагов разбега.		Биохимическая основа метания мяча.						
Метание гранаты из различных положений.	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	Текущий	Комплекс 1			10
Метание гранаты на дальность.	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	Ю.: 32 – 28 – 26 м.; Д.: 22 – 18 – 14 м..	Комплекс 1			11
Кроссовая подготовка (10 ч.)								
Инструктаж по ТБ по кроссовой подготовке. Бег. Спортивные игры.	Комплексный	Бег (10 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Спортивные игры (футбол – ю.). Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин. – ю., до 20 мин. – д.); преодолевать препятствия.	Текущий	Комплекс 1			12
Бег 10 мин.. Спортивные игры.	Совершенствования							13
Бег 11 мин.. Спортивные игры.	Совершенствования	Бег (11 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Спортивные игры (футбол – ю.). Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин. – ю., до 20 мин. – д.); преодолевать препятствия.	Текущий	Комплекс 1			14
Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.	Совершенствования							15
Бег 12 мин.. Спортивные игры.	Совершенствования	Бег (12 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин. – ю., до 20 мин. – д.); преодолевать препятствия.	Текущий	Комплекс 1			16
Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры.	Совершенствования							17
Бег 13 мин. Спортивные игры.	Совершенствования	Бег (13 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин. – ю., до 20 мин. – д.); преодолевать препятствия.	Текущий	Комплекс 1			18
Бег в гору. Спортивные игры.	Совершенствования	Бег (13 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин. – ю., до 20 мин. – д.); преодолевать препятствия.	Текущий	Комплекс 1			19
13 мин.. Спортивные игры.	Совершенствования							20
Бег 3000 м. – ю., 2000 м. – д. на результат.	Учетный	Бег 3000 м. – ю., 2000 м. – д. на результат. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин. – ю., до 20 мин. –	Ю.: 13.50 – 14.50 – 15.50 мин.;	Комплекс 1			21

			д.);преодолевать препятствия.	Д.: 10.30 – 11.30 – 12.30 мин..				
Гимнастика (21 ч.)								
<u>Висы и упоры (11 ч.).</u> Инструктаж по ТБ по гимнастике. Повороты в движении.	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис согнувшись; угол в упоре – ю.; Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – д.. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; элементы на брусьях – ю.; элементы на разновысоких брусьях – д..	Текущий	Комплекс 2			22
Вис согнувшись, вис согнувшись; угол в упоре – ю.; Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – д..	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис согнувшись; угол в упоре – ю.; Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – д.. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; элементы на брусьях – ю.; элементы на разновысоких брусьях – д..	Текущий	Комплекс 2			23
Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине; подъем переворотом – ю., толчком двух ног вис углом – д.. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; элементы на брусьях – ю.; элементы на разновысоких брусьях – д..	Текущий	Комплекс 2			24
Подтягивание на перекладине – ю., толчком двух ног вис углом – д..	Совершенствования							25
Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине; подъем переворотом – ю., толчком двух ног вис углом – д.. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; элементы на брусьях – ю.; элементы на разновысоких брусьях – д..	Текущий	Комплекс 2			26
Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине; подъем переворотом – ю., равновесие на верхней жерди – д.. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; элементы на брусьях – ю.; элементы на разновысоких брусьях – д..	Текущий	Комплекс 2			27
Подъем переворотом – ю., равновесие на верхней жерди – д..	Совершенствования							28
Подъем переворотом – ю., равновесие на верхней жерди – д..	Совершенствования							29
Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в	Совершенствования							30

движений.								
Лазание по канату в два приема (без помощи ног – ю.).	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом – ю., Упор присев на одной ноге – д.. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; элементы на брусьях – ю.; элементы на разновысоких брусьях – д..	Текущий	Комплекс 2			31
Подтягивание на перекладине – ю., выполнение комбинации на разновысоких брусьях – д..	Учетный	Подтягивание на перекладине; лазание по канату на скорость – ю., выполнении комбинации на разновысоких брусьях – д.. ОРУ на месте.		11 – 9 – 7 р.; Оценка техники выполнения упражнений.	Комплекс 2			32
<u>Акробатические упражнения, опорный прыжок (10 ч.).</u> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. – ю., сед углом – д..	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.; стойка на руках; кувырок назад из стойки на руках; ОРУ с гантелями – ю., сед углом; стойка на лопатках; кувырок назад – д.. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	Комплекс 2			33
Длинный кувырок через препятствие в 90 см. – ю., длинный кувырок – д..	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.; стойка на руках; кувырок назад из стойки на руках; ОРУ с гантелями – ю., длинный кувырок; стойка на лопатках; кувырок назад – д.. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	Комплекс 2			34
Стойка на руках	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.; кувырок назад из стойки на руках – ю., стоя на коленях наклон назад – д.. Стойка на руках (с помощью). ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	Комплекс 2			35
Кувырок назад из стойки на руках – ю., стоя на коленях наклон назад – д..	Совершенствования							36
Комбинации из разученных элементов.	Совершенствования	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. Опорный прыжок через коня – ю., через козла – д..	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	Комплекс 2			37
Прыжки в глубину.	Совершенствования	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. Опорный прыжок через коня – ю., прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой – д..	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	Комплекс 2			38
Прыжки в глубину.	Совершенствования							39
Опорный прыжок через коня – ю., прыжок углом с разбега и толчком одной ногой – д..	Совершенствования							40

Опорный прыжок через коня – ю., прыжок углом с разбега и толчком одной ногой – д..	Совершенствования	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. Опорный прыжок через коня – ю., прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой – д..	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	Комплекс 2			41
Комбинации из разученных элементов.	Учетный	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 2			42
Спортивные игры (42 ч.)								
<u>Волейбол (21 ч.)</u> Инструктаж по ТБ по спортивным играм. Учебная игра.	Комплексный	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. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			43
Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	Комплексный							44
Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра.	Совершенствования	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.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			45
Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Совершенствования							46
Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Совершенствования							47
Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	Совершенствования							48
Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра.	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	Текущий	Комплекс 3			49
Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра.	Совершенствования							50
Прямой нападающий удар через сетку.	Совершенствования			Оценка техники	Комплекс 3			51

Учебная игра.				передачи мяча				
Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	Совершенствования							52
Нападение через 3 – ю зону. Учебная игра.	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 игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			53
Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	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 подачи от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча.	Комплекс 3			54
Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Совершенствования							55
Нападение через 4 – ю зону. Учебная игра.	Совершенствования			Текущий				56
Нападение через 4 – ю зону. Учебная игра.	Совершенствования							57
Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	Совершенствования	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 подачи от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			58
Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Совершенствования							59
Верхняя передача мяча в тройках. Учебная игра.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			60
Нападение через вторую зону. Учебная игра.	Совершенствования							61
Нападение через вторую зону. Групповое блокирование.	Совершенствования							62

Учебная игра.								
Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			63
<u>Баскетбол (21 ч.)</u> . Совершенствование передвижений и остановок игрока.	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 способностей. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> выполнять игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			64
Передачи мяча. Быстрый прорыв.	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 способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			65
Передачи мяча различными способами на месте.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			66
Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.	Совершенствования							67
Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			68
Передачи мяча различными способами в движении.	Совершенствования							69
Передачи мяча. Зонная защита.	Совершенствования							70
Совершенствование передвижений и остановок игрока.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			71
Зонная защита.	Комплексный							72
Передачи мяча, бросок, зонная	Комплексный							73

защита.								
Бросок одной рукой от плеча (д.), в прыжке (ю.) со средней дистанции.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча (д.), в прыжке (ю.) со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			74
Зонная защита. Бросок одной рукой.	Комбинированный			Оценка техники ведения мяча.				75
Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча (д.), в прыжке (ю.) со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			76
Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	Совершенствования			Оценка техники передачи мяча.				77
Ведение мяча с сопротивлением.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча (д.), в прыжке (ю.) со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска) Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			78
Бросок мяча одной рукой от плеча (д.), в прыжке (ю.) со средней дистанции с сопротивлением.	Совершенствования							79
Бросок мяча одной рукой от плеча (д.), в прыжке (ю.) со средней дистанции с сопротивлением.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча (д.), в прыжке (ю.) со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска) Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке.	Комплекс 3			80
Сочетание приемов: ведение, бросок.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой	Уметь: выполнять игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			81
Индивидуальные действия в защите.	Совершенствования							82
Нападение через	Совершенствования							83

заслон.		от плеча (д.), в прыжке (ю.) со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.						
Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	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 (ю.). Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападении через заслон. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			84
Кроссовая подготовка (8 ч.)								
Инструктаж по ТБ по кроссовой подготовке. Бег. Спортивные игры.	Совершенствования	Бег (10 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Спортивные игры (футбол) – ю.. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин. – ю., до 20 мин. – д.); преодолевать препятствия.	Текущий	Комплекс 4			85
Бег 10 мин.. Спортивные игры.	Совершенствования							86
Бег 11 мин.. Спортивные игры.	Совершенствования	Бег (11 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Спортивные игры (футбол) – ю.. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин. – ю., до 20 мин. – д.); преодолевать препятствия.	Текущий	Комплекс 4			87
Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.	Совершенствования							88
12 мин.. Спортивные игры.	Совершенствования	Бег (12 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин. – ю., до 20 мин. – д.); преодолевать препятствия.	Текущий	Комплекс 4			89
Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры.	Совершенствования							90
13 мин.. Спортивные игры.	Совершенствования	Бег (13 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин. – ю., до 20 мин. – д.); преодолевать препятствия.	Текущий	Комплекс 4			91
Бег 3000 м. – ю., 2000 м. – д. на результат.	Учетный	Бег (3000 м. – ю., 2000 м. – д.). Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до	Ю.: 13.50 – 14.50 – 15.50	Комплекс 4			92

			25 мин.); преодолевать препятствия.	мин.; Д.: 10.30 – 11.30 – 12.30 мин..				
Легкая атлетика (10 ч.)								
<u>Спринтерский бег.</u> <u>Прыжок в высоту (4 ч.).</u> Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Низкий старт.	Комплексный	Низкий старт (30 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 90 м.). СБУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м.).	Текущий	Комплекс 4			93
Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Комплексный	Низкий старт (30 м.). Финиширование. Бег по дистанции (70 – 90 м.). Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м.).	Текущий	Комплекс 4			94
Бег по дистанции. Финиширование.	Комплексный	Низкий старт (30 м.). Финиширование. Бег по дистанции (70 – 90 м.). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м.).	Текущий	Комплекс 4			95
Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Учетный	Низкий старт (30 м.). Финиширование. Бег по дистанции (70 – 90 м.). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м.).	Текущий	Комплекс 4			96
<u>Метание мяча и гранаты (3 ч.).</u> Метание мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов.	Комплексный	Метание мяча с 5 – 6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Мониторинг физического развития. Биохимическая основа метания.	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4			97
Метание гранаты. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Комплексный	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Мониторинг физического развития. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Комплекс 4			98
Метание гранаты на дальность	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Мониторинг физического развития.	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	Ю.: 32 – 28 – 26 м.; Д.: 22 – 18 – 16 м..	Комплекс 4			99
<u>Прыжок в длину (3 ч.).</u> Прыжок в длину с разбега.	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11 – 13 шагов разбега.	Текущий	Комплекс 4			100
Прыжок в длину с разбега.	Комплексный		<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11 – 13 шагов разбега.	Текущий	Комплекс 4			101
Прыжок в длину с разбега.	Комплексный		<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11 – 13 шагов разбега.	Текущий	Комплекс 4			102

11 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения		№ п/п
						план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Легкая атлетика (11 ч.)								
<u>Спринтерский бег (5 ч.)</u> . Вводный инструктаж по ТБ. Низкий старт.	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. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м.)	Текущий	Комплекс 1			1
Первичный инструктаж на рабочем месте. Бег по дистанции.	Комплексный	Низкий старт (30 м.). Бег по дистанции (70 – 90 м.). Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м.)	Текущий	Комплекс 1			2
Бег по дистанции. Финиширование.	Комплексный	Низкий старт (30 м.). Бег по дистанции (70 – 90 м.). Финиширование. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м.)	Текущий	Комплекс 1			3
Бег по дистанции. Эстафетный бег.	Комплексный							4
Бег на результат 100 м..	Учетный	Бег на результат (100 м.). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м.)	Ю.: 13,1 – 13,5 – 14,3 сек.; Д.: 16,0 – 17,0 – 17,5 сек..	Комплекс 1			5
<u>Прыжок в длину (3 ч.)</u> . Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 – 15 шагов разбега.	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 – 15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. СБУ. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1			6
Прыжок в длину. Отталкивание.	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 – 15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. СБУ. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1			7
Прыжок в длину на результат.	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега	Ю.: 460 – 430 – 410 см.; д.: 410 – 380 – 360 см..	Комплекс 1			8

[illegible]

Висы и упоры. Лазание (11 ч.). Инструктаж по ТБ по гимнастике. Повороты в движении.	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – д.. Перестроение из колонны по одному в колонну по два; вис согнувшись, вис прогнувшись; подтягивания на перекладине – ю..	Уметь: выполнять строевые приемы	Текущий				22
Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – д., подтягивания на перекладине – ю..	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – д.. Перестроение из колонны по одному в колонну по два; вис согнувшись, вис прогнувшись; подтягивания на перекладине – ю..		Текущий				23
Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Толчком двух ног вис углом – д.. Вис согнувшись, вис прогнувшись; подтягивания на перекладине – ю..	Уметь: выполнять строевые приемы	Текущий				24
Толчком двух ног вис углом – д., вис согнувшись, вис прогнувшись – ю..	Совершенствования							25
Толчком двух ног вис углом – д.. подъем разгибом – ю..	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении - -д.. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Толчком двух ног вис углом – д.. подъем разгибом; подтягивания на перекладине – ю..	Уметь: выполнять строевые приемы	Текущий				26
Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении - -д., подъем разгибом – ю..	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении - -д.. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Равновесие на верхней жерди – д.. подъем разгибом; подтягивания на перекладине; лазание по канату в два приема – ю..	Уметь: выполнять строевые приемы	Текущий				27
Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении - -д., подъем разгибом – ю..	Совершенствования							28
Равновесие на верхней жерди – д., подтягивания на перекладине – ю..	Совершенствования							29
Равновесие на	Совершенствования							30

верхней жерди – д., лазание по канату в два приема – ю..								
Лазание по канату.	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ в движении. Развитие силы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении; упор присев на одной ноге; лазание по канату в два приема – д.. подъем разгибом; лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног; подтягивание на перекладине – ю..	Уметь: выполнять строевые приемы	Текущий				31
Упор присев на одной ноге – д., подтягивания на перекладине – ю..	Учетный	ОРУ на месте. Выполнение комбинации на разновысоких брусьях – д.; подтягивание на перекладине – ю..	Уметь: выполнять строевые приемы	Д.: оценка техники выполнения элементов; Ю.: 12 – 10 – 7 раз.				32
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч.). Се углом – д., длинный кувырок вперед – ю..	Комплексный	ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад – д.. Длинный кувырок вперед; стойка на голове; прыжок через коня – ю..	Уметь: выполнять комбинации из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня	Текущий				33
Длинный кувырок вперед.	Совершенствования	ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад – д.. Длинный кувырок вперед; стойка на голове; прыжок через коня – ю..	Уметь: выполнять комбинации из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня	Текущий				34
Стойка на руках – д., на голове – ю..	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью); стоя на коленях, наклон назад – д.. ОРУ со скакалками. Длинный кувырок вперед; стойка на голове; прыжок через коня – ю.. Развитие координационных способностей.		Текущий				35
Стоя на коленях, наклон назад – д., прыжок через коня – ю..	Совершенствования							36
Прыжок в глубину.	Совершенствования	Прыжки в глубину. ОРУ с гантелями. Развитие скоростно-силовых качеств. Комбинации из разученных элементов; опорный прыжок через козла – д.. Стойка на голове и руках; поворот боком; прыжок через коня – ю..	Уметь: выполнять комбинации из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня	Текущий				37
Прыжок в глубину.	Совершенствования	Прыжки в глубину. ОРУ с гантелями. Развитие скоростно-силовых качеств. Комбинации из разученных элементов;	Уметь: выполнять комбинации из 5 акробатических	Текущий				38
Комбинации из разученных	Совершенствования							39

элементов – д., стойка на голове и руках – ю..		прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой – д.. Стойка на голове и руках; поворот боком; прыжок через коня – ю..	элементов; опорный прыжок через коня					
Комбинации из разученных элементов – д., стойка на голове и руках – ю..	Совершенствования							40
Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой – д., прыжок через коня – ю..	Совершенствования							41
Выполнение комбинаций упражнений.	Учетный	Выполнение комбинаций упражнений. Опорный прыжок – д., прыжок через коня – ю..	Уметь: выполнять комбинации из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня	Оценка техники выполнения элементов.				42
Спортивные игры (42 ч.)								
<u>Волейбол (21 ч.).</u> Инструктаж по ТБ по спортивным играм. Учебная игра.	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			43
Стойки и передвижения игроков. Учебная игра.	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			44
Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Учебная игра.	Совершенствования							45
Верхняя передача мяча через сетку. Учебная игра.	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			46
Верхняя передача мяча через сетку. Учебная игра.	Совершенствования							47
Нижняя прямая подача на точность по зонам. Учебная	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			48

игра.		нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.						
Нижняя прямая подача на точность по зонам. Учебная игра.	Совершенствования							49
Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	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. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			50
Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра	Комплексный							51
Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	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. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			52
Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Учебная игра.	Комплексный							53
Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Учебная игра.	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			54
Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Учебная игра.	Комплексный							55
Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	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 способностей.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			56
Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра.	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			57
Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра	Совершенствования							58

Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	Совершенствования	блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.						59
Страховка блокирующих. Учебная игра.	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 – д., 4-й зоны – ю.. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Оценка техники выполнения подачи мяча.	Комплекс 3			60
Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	Совершенствования							61
Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра.	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Оценка техники выполнения нападающего удара	Комплекс 3			62
Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3			63
<u>Баскетбол (21 ч.)</u> . Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра.	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 – д., в прыжке – ю.. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			64
Быстрый прорыв. Учебная игра.	Совершенствования	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 – д., в прыжке – ю.. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			65
Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			66

Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	Совершенствования	движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением – д., в прыжке – ю.. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.						67
Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Учебная игра.	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. 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 – д., в прыжке – ю.. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			68
Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Учебная игра.	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. 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 – д., в прыжке – ю.. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			69
Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением – д., в прыжке – ю. Учебная игра.	Совершенствования							70
Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением – д., в прыжке – ю. Учебная игра.	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. 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 – д., в прыжке – ю.. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			71
Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.	Совершенствования							72
Нападение против зонной защиты.	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические	Текущий	Комплекс 3			73

Учебная игра.		сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции – д., в прыжке – ю.. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	действия в игре.					
Бросок от груди с дальней дистанции – д., в прыжке – ю.. Учебная игра.	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции – д., в прыжке – ю.. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			74
Бросок от груди с дальней дистанции – д., в прыжке – ю.. Учебная игра.	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции с сопротивлением – д., в прыжке – ю.. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			75
Нападение против личной защиты. Учебная игра.	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции с сопротивлением – д., в прыжке – ю.. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			76
Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра.	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой со средней дистанции с сопротивлением	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			77

		после ловли мяча – д., в прыжке – ю.. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.						
Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра.	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча – д., в прыжке – ю.. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			78
Бросок одной рукой со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча – д., в прыжке – ю.. Учебная игра.	Совершенствования							79
Бросок одной рукой со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча – д., в прыжке – ю.. Учебная игра.	Совершенствования							80
Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	Совершенствования							81
Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра.	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча – д., в прыжке – ю.. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Оценка техники выполнения ведения мяча.	Комплекс 3			82
Нападение через центрального. Учебная игра.	Совершенствования							83
Нападение через центрального. Учебная игра.	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча – д., в прыжке – ю.. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			84

		центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.						
Кроссовая подготовка (8 ч.)								
Инструктаж по ТБ по кроссовой подготовке. Бег.	Комплексный	БЕГ (15 мин – д., 25 мин. – ю.). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе; преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	Комплекс 4			85
Бег 16 мин. – д., 25 мин. – ю..	Комплексный	Бег (16 мин. – д., 25 мин. – ю.). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе; преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	Комплекс 4			86
Преодоление горизонтальных препятствий.	Комплексный							87
Преодоление вертикальных препятствий.	Комплексный	Бег (16 мин. – д., 25 мин. – ю.). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе; преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий	Комплекс 4			88
Бег 16 мин. – д., 25 мин. – ю..	Комплексный							89
Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Комплексный							90
Бег 16 мин. – д., 25 мин. – ю..	Комплексный							91
Бег на результат 3000 м. – ю., 2000 м. – д..	Учетный	Бег на результат (3000 м. – ю., 2000 м. – д.). Опрос по теории.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе; преодолевать во время кросса препятствия.	Д.: 10.00 – 11.20 – 12.00 мин.; Ю.: 13 – 14 – 15 мин..	Комплекс 4			92
Легкая атлетика (10 ч.)								
<u>Спринтерский бег (4 ч.)</u> . Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Стартовый разгон.	Комплексный	Низкий старт (30 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 90 м.). СБУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4			93
Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	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	Текущий	Комплекс 4			94
Низкий старт. Бег по дистанции.	Комплексный	Низкий старт (30 м.). Бег по дистанции (70 – 90 м.). Финиширование. Челночный бег.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 4			95

		Развитие скоростно-силовых качеств.	с низкого старта					
Челночный бег. Финиширование.	Комплексный	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	Текущий	Комплекс 4			96
<u>Метание мяча и гранаты (3 ч.).</u> Метание мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов.	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	<i>Уметь:</i> метать мяч и гранату на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4			97
Метание гранаты из различных положений.	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	<i>Уметь:</i> метать мяч и гранату на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4			98
Метание гранаты на дальность.	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> метать мяч и гранату на дальность и в цель	32 – 28 – 26 м..	Комплекс 4			99
<u>Прыжок в высоту (3 ч.).</u> Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега.	Комплексный	Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11 – 13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4			100
Прыжок в высоту. Переход через планку.	Комплексный	Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11 – 13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4			101
Прыжок в высоту. Приземление.	Комплексный	Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11 – 13 шагов.	Текущий	Комплекс 4			102

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575910

Владелец Зимарина Ольга Владимировна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022